

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 강희연

8월 식단표 (3-5세, 일반형)



일자	24[월]	25[화]	26[수]쌈쌈데이	27[목]	28[금]
오전간식	●복숭아	브로콜리치즈죽②	●수박	김가루참쌀죽	●자두
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 청경채맑은국 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙갓어묵국⑤⑥ 단호박오리불고기⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	쌀시리얼 우유②	●과일요거트범벅②	유부초밥⑤⑥ 보리차
열량/단백질	639/23	670/24	697/24	633/28	659/23

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일 : 2026.7.15.

원 장 :

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 강희연

자이숲 어린이집

8월 식단표 (1-2세, 일반형)



세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	8/31[월]		[3-5세 식단 안내]	
오전간식	●메론	▶8월 지구데이 “열무된장국”, “가지나물”, “찐감자”	 ▶ 8월의 레시피 ★토마토소스닭조림 ★연두부토마토리조또 - QR코드를 통해 8월의 레시피를 확인해 보세요. ▶ 식단에 대한 의견은 QR 코드를 통해 제시하실 수 있습니다.	
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 양배추채무침⑤⑥ 깍두기⑨	▶8월 삼삼데이 “오이무침” ☞ 오이의 풍부한 수분과 칼륨이 나트륨 배출을 도와줘요! ▶●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		
오후간식	●찐고구마 우유②	▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.		
열량/단백질	436/14			

일자	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]지구데이	7[금]
오전간식	●참외	삼색영양죽⑤⑥	●수박 치즈②	쇠고기채소죽⑫	●자두
점심	백미밥 애호박무채국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑫ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부부추국⑤⑥ 고구마찜닭⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침 백김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐핫도그①②⑥⑩ 우유②	옥수수참치전①⑤⑥	들기름간장비빔국수⑤⑥	●찐감자 우유②	쌀카스테라①②⑥ 우유②
열량/단백질	443/16	409/20	464/18	425/16	429/16

일자	10[월]	11[화]	12[수]	5[수] 생일파티	14[금] 말복
오전간식	●복숭아	참깨달걀죽①	●수박	●복숭아 치즈②	●메론
점심	기장밥 안매운순두부찌개①⑤ ★토마토소스닭조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 가지미카레구이⑤⑥ 숙주나물 백김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑫ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 깻순나물 백김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	●단호박찜 우유②	마들렌①②⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	우동⑤⑥
열량/단백질	407/19	433/20	481/16	462/19	411/16

일자	17[월]	18[화]	19[수]	20[목]삼삼데이	21[금]
오전간식		콩나물죽⑤⑥	●샤인머스켓	참치채소죽	●방울토마토⑮ 우유②
점심	광복절 대체휴일	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 두부소보로볶음⑤⑥ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자미역국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈육가지간장⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 부추달걀국① 당면쇠불고기⑤⑥⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		채소달걀오믈렛①②⑤ 우유②	칼국수⑤⑥	●찐고구마 우유②	★연두부토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰
열량/단백질		444/17	401/16	463/18	422/15

일자	24[월]	25[화]	26[수]쌈삭데이	27[목]	28[금]
오전간식	●복숭아	브로콜리치즈죽②	●수박	김가루참쌀죽	●자두
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 다진쇠고기두부조림 ⑤⑥⑫ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 청경채맑은국 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙갓어묵국⑤⑥ 단호박오리불고기⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	쌀시리얼 우유②	●과일요거트범벅②	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차
열량/단백질	438/16	433/16	473/17	411/18	425/15

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
참치		너비아니				함박스테이크			치킨까스	
가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			닭고기 : 국내산	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 강희연

8월 식단표 (1-2세, 대체식)



일자	24[월]	25[화]	26[수]쌈쌈데이	27[목]	28[금]
오전간식	●복숭아	●브로콜리치즈죽②	●수박	김가루찜살죽	●자두
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	●복음밥①⑤⑫ 청경채맑은국 ●돼지고기스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 숙갓어묵국⑤⑥ 단호박오리불고기⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ ●우유② 두부도넛	●잔치국수⑤⑥	쌀시리얼 ●우유②	●과일요거트범벅②	다진유부주먹밥⑤⑥ 보리차

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	-	-	-	-	-	
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
참치		너비아니			함박스테이크			치킨까스		
가다랑어 : 원양산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			닭고기 : 국내산		
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유③ ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										