

2026년 8월 중식식단 (1~2세)

1주차	※안내사항※						1(토)
오전간식	나트륨이란 무엇일까요? • 나트륨은 체내 삼투압 조절, 신경전달물질, 근육 수축 등 다양한 역할을 하지만 소금, 가공 식품 등에는 소금과 함께 들어 있어 필요 이상의 양을 섭취하고 있으며, 우리나라의 나트륨 섭취량은 WHO 섭취권고량(2,000mg)의 2배이며, 다른 나라보다 높은 수준입니다. 과다한 나트륨 섭취로 체내 나트륨 농도가 높아지면 다양한 질병을 초래할 수 있습니다! 나트륨을 줄이면 어떻게 해야 할까요? • 나트륨이 적은 식품 선택하기 • 소금 대신 천연 조미료 사용하기 • 국, 탕, 찌개 국물 적게 먹기 • 신선한 채소와 우유 많이 먹기 • 싱겁게 먹기 • 소스는 따로 먹기 • 나트륨을 배출을 도와주는 식재료는 무엇이 있을까요? • 칼륨, 칼슘, 마그네슘이 함유되어 있는 식재료는 나트륨 배출을 도와줍니다.						우유2(두유5)
점심	나트륨을 줄이면 어떻게 해야 할까요? • 나트륨이 적은 식품 선택하기 • 소금 대신 천연 조미료 사용하기 • 국, 탕, 찌개 국물 적게 먹기 • 신선한 채소와 우유 많이 먹기 • 싱겁게 먹기 • 소스는 따로 먹기 • 나트륨을 배출을 도와주는 식재료는 무엇이 있을까요? • 칼륨, 칼슘, 마그네슘이 함유되어 있는 식재료는 나트륨 배출을 도와줍니다.						백미밥 어묵국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 숙주나물 백김치9
오후간식							삶은달걀1,보리차
열량/단백질							460/24
원산지 표기							돼지고기: 국내산
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)	
오전간식	신선과일(복숭아11)	떠먹는요거트2	씨리얼5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	신선과일(참외)	우유2(두유5)	
점심	백미밥 들깨감자국5,6 너비아니조림5,6,10 콩나물무침5 백각두기9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 얼갈이나물 백김치9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 열무나물 백각두기9	채크!채크!영도! 차조밥 미역국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 새우살묵국5,6,9 돼지고기두부데리야끼조림 5,6,10 파프리카무침5,6 백각두기9	오므라이스1,5,10 근대된장국5,6 양배추나물5,6 백김치9	
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2	간장비빔국수5,6	과일화채2	치즈스틱1,2,5,6	찐고구마,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6),우유2	
열량/단백질	443/17	475/19	470/20	486/21	468/20	515/23	
원산지 표기	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산		• 쇠고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	돼지고기: 국내산	
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토) 광복절	
오전간식	신선과일(멜론)	경기도과일(포도)	유아치즈2,당근주스	미숫가루5,6,우유2	경기도과일(멜론)	광복절	
점심	백미밥 두부된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청상추무침 백각두기9	기장밥 콩나물국5 임연수감자조림5,6 건파래무침5,6 백김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 배추된장국5,6 두부비타민샐러드5,6 백각두기9 신선과일(바나나)	채크!채크!영도! 수수밥 순살등대맑은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 백김치9	백미밥 닭곰탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 백각두기9		
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	유부초밥5,6,보리차	빵(치즈빵1,2,5,6,16),우유2		
열량/단백질	505/17	506/22	453/19	503/21	448/20		
원산지 표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	베이컨: 외국산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	동태: 러시아산	닭고기: 국내산 • 쇠고기: 국내산한우		
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식	신선과일(사과)	신선과일(토마토12),유아치즈2	경기도과일(복숭아)	신선과일(자두)	씨리얼5,6,우유2	우유2(두유5)	
점심		흑미밥 쇠고기묵국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 돼지고기가지볶음5,6,10 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백각두기9	채크!채크!영도! 기장밥 두부감자국5 쇠고기당근볶음5,6,16 열무나물 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 달걀채소볶음5,6,15 느타리버섯무침5 백각두기9	백미밥 백순두부찌개1,5 흰살생선간장조림5,6 무나물 백김치9	
오후간식		냉모밀3,5,6	과일요거트범벅2	참치채소전1,5,6,우유2	찐단호박,동굴레차	빵(핑거버레드1,2,5,6),우유2	
열량/단백질		455/24	501/20	444/21	454/17	538/24	
원산지 표기		• 쇠고기: 국내산한우 고등어: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 • 쇠고기: 국내산한우 참치(다랑어): 원양산	닭고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 흰살생선(동태): 원양산	
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	신선과일(사과)	경기도과일(포도)	떠먹는요거트2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(바나나)	우유2(두유5)	
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 달걀굴소스볶음5,6,15,18 배추나물 백각두기9	♥생일식단♥ 백미밥 들깨미역국5,6 돈가스&소스1,5,6,10,12,16 매실청양상추무침5,6 백김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 어묵국5,6 양배추코울슬로1,5 백각두기9 신선과일(수박)	채크!채크!영도! 흑미밥 배없는감자탕5,6,10 들기름두부구이5 오이무침 백김치9	백미밥 닭곰탕15 새우살버섯볶음5,6,9 상추무침5,6 백각두기9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 임연수조림5,6 청경채나물 백김치9	
오후간식	빵(우유카스텔라2,5,6),우유2	롤케이크1,2,5,6,우유2	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐고구마,우유2	토마토달걀스크램블1,2,5,12	
열량/단백질	453/20	504/17	456/20	506/19	440/18	466/24	
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우 가다랑어: 인도네시아산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산		
6주차	31(월)	여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기					
오전간식	유아치즈2,당근주스	여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기 ● 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ● 식품별 당류 함량 WHO 기준(2025년 50g(10스푼)이하) 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 (6~29세 어린이 청소년은 권장량 초과) 35.5g 60% (30g) 음료, 40% (20g) 초콜릿, 50% (25g) 쿠키 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교 자연식품: 사과 12.2g(100g), 복숭아 8.2g(100g), 사과 9g(100g), 사과 0g(100g) 가공식품: 과일맛우유(100g) 30g, 과일맛우유(100g) 16g, 초콜릿(100g) 27g, 초콜릿(100g) 28g ● 당류 과잉 섭취 시 문제점 비만, 충치, 당뇨병, 비대사증후군, 심혈관질환 당류 30g이 넘는 다양한 식품을 확인하여 당류 함량을 낮추고 당류 섭취량을 줄이세요.					
점심	백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 백각두기9						
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2						
열량/단백질	507/21						
원산지 표기	닭고기: 국내산						
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치					
		배추	소금(권장)				
	국내산	국내산	국내산				
알레르기 유발 식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳참치,㉑야채류 ▶이항산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.						

2026년 8월 석식식단 (1~2세)

2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁	백미밥 연두부국5,6 고등어무조림5,6,7 호박나물5 백깍두기9	흑미밥 북엇국5,6 찜닭5,6,15 청경채나물 백김치9	백미밥 수제비국5,6 돼지불고기5,6,10 숙주나물 백깍두기9	차조밥 어묵국5,6 오리고기채소볶음5,6 브로콜리무침 백김치9	백미밥 달걀부추국1 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯잡채5,6 백깍두기9
열량/단백질	268/13	262/15	311/12	303/12	303/14
원산지 표기	연두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복
저녁	백미밥 새우살청경채국9 치즈달걀찜1,2 청포묵김가루무침 백깍두기9	참치채소볶음밥5,6 모듬버섯국5,6 오리고기당근조림5,6 백김치9	백미밥 들깨감자국5,6 가자미구이5,6 가지나물5,6 백깍두기9	수수밥 미역국5,6 돼지고기장조림5,6,10 열무나물 백김치9	백미밥 게살양파국5,6,8 미트볼파프리카볶음 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 백깍두기9
열량/단백질	267/15	288/15	269/13	233/10	280/15
원산지 표기		참치(다랑어): 원양산 오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁		흑미밥 어묵국5,6 닭살데리야끼볶음5,6,15 호박나물5 백김치9	백미밥 호박된장국5,6 생선가스&소스1,2,5,6 양배추나물5,6 백깍두기9	기장밥 오이냉국 뼈없는닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 쇠고기물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 너비아니구이5,6,10 청경채나물 백깍두기9
열량/단백질		261/13	296/13	223/11	288/14
원산지 표기		닭고기: 국내산	동태: 러시아산	닭고기: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물 백깍두기9	차조밥 감자국 떡갈비구이5,6,10,16 가지나물5,6 백김치9	백미밥 콩나물국5 오리고기채소볶음5,6 느타리버섯무침5 백깍두기9	닭살우영볶음밥5,6,15 가스오유부국5,6 열무나물 백김치9	백미밥 달걀김국1 쇠고기장조림5,6,16 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 백깍두기9
열량/단백질	248/14	247/11	243/10	237/11	270/15
원산지 표기	동태: 러시아산 ● 쇠고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	오리고기: 국내산	닭고기: 국내산 가다랑어: 인도네시아산	● 쇠고기: 국내산한우
6주차	31(월)	나트륨이란 무엇일까요? - 나트륨은 체내 삼투압 조절, 신경자극전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 하지만 조리, 가공 시 첨가되는 소금을 통하여 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요. - 우리나라 나트륨 섭취량은 WHO 섭취권고량(2,000mg)의 2배이며, 다른 나라보다 높은 수준이에요. 과다한 나트륨 섭취로 체내 나트륨 농도가 높아지면 다양한 질병을 초래할 수 있어요! 나트륨을 적당히 먹어야 할까요? - 신경이 신호를 전달하도록 도와줘요. - 혈액의 수분량을 적당히 유지해줘요. - 근력이 잘 움직일 수 있도록 도와줘요. - 염양소를 잘 흡수하도록 도와줘요. - 물이 부족, 심하면 고혈압이 생겨요. 신장에 부담이 돼요. - 위를 자극해서 위가 아프요. - 뼈가 약해져서 골다공증을 유발해요. - 신장이 약해져요.			
저녁	백미밥 호박된장국5,6 돼지불고기5,6,10 매실청양상추무침5,6 백깍두기9				
열량/단백질	259/11				
원산지 표기	돼지고기: 국내산				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치		알레르기 유발 식품	
		배추	소금(권장)	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잣 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.	
	국내산	국내산	국내산		

2026년 8월 중식식단 (3~5세)

1주차	※안내사항※					1(토)
오전간식	나트륨이란 무엇일까요? • 나트륨은 체내 삼투압 조절, 신경전달물질, 근육 수축 등 다양한 역할을 하지만 조리, 가공 시 첨가되는 소금을 통하여 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있으며, 우리나라 나트륨 섭취량은 WHO 섭취권고량(2,000mg)의 2배이며, 다른 나라보다 높은 수준입니다. 과다한 나트륨섭취로 체내 나트륨 농도가 높아지면(다량한 염분을 섭취할 수 있음!) 고혈압, 심혈관 질환을 유발할 수 있습니다. 나트륨을 줄이려면? - 신선한 식품을, 싱겁게 조리하고, 싱겁게 먹어야 합니다. - 통째로 조리하여, 조리할 때 싱겁게 조리합니다. - 나트륨을 첨가하지 않습니다. - 간짜게 조리할 수 있도록 도와줍니다. - 염분소를 줄여주세요. - 나트륨을 줄이려면 어떻게 해야 할까요? - 나트륨이 적은 식품 선택하기 - 소금 대신 천연 조미료 사용하기 - 국, 찌개, 찌개 국물 적게 먹기 - 신선한 채소와 우유 많이 먹기 - 싱겁게 먹기 - 소스는 따로 먹기 나트륨을 배출하는 식품에는 무엇이 있을까요? • 콩류, 알곡, 콩, 마늘 등이 함유되어 있는 식품에는 나트륨을 배출할 수 있습니다. 바나나, 귀리, 밀대, 양배추, 아보카도, 바나나, 브로콜리, 감자					우유2(두유5) 백미밥 어묵국5,6 돼지고기탕근육5,6,10 숙주나물 배추김치9 삶은달걀1,보리차 602/31 돼지고기: 국내산
점심						
오후간식						
열량/단백질						
원산지 표기						
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	신선과일(복숭아11)	떠먹는요거트2	씨리얼5,6,우유2	미숫가루5,6,우유2	신선과일(참외)	우유2(두유5)
점심	백미밥 들깨감자국5,6 너비아니조림5,6,10 콩나물무침5 깍두기9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 얼갈이나물 배추김치9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 열무나물 깍두기9	채크!채크!영도! 차조밥 미역국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 새우살무국5,6,9 돼지고기두부데리야끼조림 5,6,10 파프리카무침5,6 깍두기9	오므라이스1,5,10 근대된장국5,6 양배추나물5,6 깍두기9
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2	간장비빔국수5,6	과일화채2	치즈스틱1,2,5,6	찐고구마,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6),우유2
열량/단백질	600/23	632/25	633/27	656/28	634/28	640/28
원산지 표기	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산		• 쇠고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	돼지고기: 국내산
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절
오전간식	신선과일(멜론)	경기도과일(포도)	유아치즈2,당근주스	미숫가루5,6,우유2	경기도과일(멜론)	광복절
점심	백미밥 두부된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청상추무침 깍두기9	기장밥 콩나물국5 임연수감자조림5,6 건파래무침5,6 배추김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 배추된장국5,6 두부비타민샐러드5,6 깍두기9 신선과일(바나나)	채크!채크!영도! 수수밥 순살동태맑은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 깍두기9	
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	유부초밥5,6,보리차	빵(치즈빵1,2,5,6,16),우유2	
열량/단백질	678/23	680/29	608/25	677/29	606/27	
원산지 표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	베이컨: 외국산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	동태: 러시아산	닭고기: 국내산 • 쇠고기: 국내산한우	
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식	신선과일(토마토12),유아치즈2	신선과일(토마토12),유아치즈2	경기도과일(포도)	신선과일(자두)	씨리얼5,6,우유2	우유2(두유5)
점심		흑미밥 쇠고기뭇국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지고기가자지볶음5,6,10 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 깍두기9	채크!채크!영도! 기장밥 두부감자국5 쇠고기양념볶음5,6,16 열무나물 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 닭살채소볶음5,6,15 느타리버섯무침5 깍두기9	백미밥 백순두부찌개1,5 흰살생선간장조림5,6 무나물 배추김치9
오후간식		냉모밀3,5,6	과일요거트범벅2	참치채소전1,5,6,우유2	찐단호박,동굴레차	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2
열량/단백질		601/32	678/26	600/28	605/23	680/30
원산지 표기		• 쇠고기: 국내산한우 고등어: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산 • 쇠고기: 국내산한우 참치(다랑어): 원양산	닭고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 흰살생선(동태): 원양산
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	신선과일(사과)	경기도과일(포도)	떠먹는요거트2	씨리얼5,6,우유2	신선과일(바나나)	우유2(두유5)
점심	백미밥 게살알파국5,6,8 닭살골소스볶음5,6,15,18 배추나물 깍두기9	♥생일식단♥ 백미밥 들깨미역국5,6 돈가스&소스1,5,6,10,12,16 매실청양상추무침5,6 배추김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 어묵국5,6 양배추코울슬로1,5 깍두기9 신선과일(수박)	채크!채크!영도! 흑미밥 배추된장국5,6,10 돌김두부구이5 오이무침 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 오징어버섯볶음5,6,17 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 물만두국 1,2,5,6,10,15,16,18 임연수조림5,6 청경채나물 깍두기9
오후간식	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	롤케이크1,2,5,6,우유2	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐고구마,우유2	토마토달걀스크램블1,2,5,12
열량/단백질	604/28	504/17	610/26	680/26	601/24	600/31
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	• 쇠고기: 국내산한우 가다랑어: 인도네시아산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산 오징어: 국내산	
6주차	31(월)	여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기				
오전간식	유아치즈2,당근주스	우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 • 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음 식품별 당류 함량 WHO 기준(2025년 50g(10%)) 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 (6~29세 어린이 청소년 평균 권장량 초과) 60% (30g) 음료, 44% (22g) 음료, 50% (25g) 음료 가공식품과 음료의 당류 함량 비교 자연식품: 사과 12.8g, 바나나 12.8g, 사과 9g, 바나나 9g 가공식품: 사과 30g, 바나나 16g, 사과 27g, 바나나 28g 당류 과잉 섭취 시 문제점 당류 80%인 다량 당류는 혈당과 인슐린에 대해 불친화적입니다. 당류 10%인 다량 당류는 혈당과 인슐린에 대해 불친화적입니다. 당류 10%인 다량 당류는 혈당과 인슐린에 대해 불친화적입니다. 당류 10%인 다량 당류는 혈당과 인슐린에 대해 불친화적입니다.				
점심	백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 깍두기9					
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2					
열량/단백질	655/27					
원산지 표기	닭고기: 국내산					
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치	배추	고춧가루	소금(권장)	알레르기 유발 식품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳참치,㉑아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 식품방부제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으나 참고하여주시기 바랍니다.▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.

2026년 8월 석식식단 (3~5세)

2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁	백미밥 연두부국5,6 고등어무조림5,6,7 호박나물5 깍두기9	흑미밥 복엇국5,6 찜닭5,6,15 청경채나물 배추김치9	백미밥 수제비국5,6 돼지불고기5,6,10 숙주나물 깍두기9	차조밥 어묵국5,6 오리고기채소볶음5,6 브로콜리무침 배추김치9	백미밥 달걀부추국1 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯잡채5,6 깍두기9
열량/단백질	388/18	370/21	448/18	437/17	437/20
원산지 표기	연두부(콩):국내산 고등어: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기:국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복
저녁	백미밥 새우살청경채국9 치즈달걀찜1,2 청포묵김가루무침 깍두기9	참치채소볶음밥5,6 모듬버섯국5,6 오리고기당근조림5,6 배추김치9	백미밥 들깨감자국5,6 가자미구이5,6 가지나물5,6 깍두기9	수수밥 미역국5,6 돼지고기장조림5,6,10 열무나물 배추김치9	백미밥 게살양파국5,6,8 미트볼파프리카볶음 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 깍두기9
열량/단백질	377/21	416/21	389/19	338/14	397/22
원산지 표기		참치(다랑어): 원양산 오리고기:국내산		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁		흑미밥 어묵국5,6 닭살데리야가볶음5,6,15 호박나물5 배추김치9	백미밥 호박된장국5,6 생선가스&소스1,2,5,6 양배추나물5,6 깍두기9	기장밥 오이냉국 뼈없는닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 너비아니구이5,6,10 청경채나물 깍두기9
열량/단백질		378/19	419/18	323/16	408/20
원산지 표기		닭고기: 국내산	동태: 러시아산	닭고기: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물 깍두기9	차조밥 감자국 떡갈비구이5,6,10,16 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5 오리고기채소볶음5,6 느타리버섯무침5 깍두기9	닭살우영볶음밥5,6,15 가쓰오부국5,6 열무나물 배추김치9	백미밥 달걀김국1 쇠고기장조림5,6,16 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 깍두기9
열량/단백질	359/20	358/16	352/15	343/16	390/22
원산지 표기	동태: 러시아산 ● 쇠고기: 국내산한우	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	오리고기: 국내산	닭고기: 국내산 가다랑어:인도네시아산	● 쇠고기:국내산한우
6주차	31(월)	나트륨이란 무엇일까요? - 나트륨은 체내 심두막 조절, 신경전달물질, 근육 수축 등 다양한 역할을 하지만 조리, 가공 시 첨가되는 소금을 통하여 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요. - 우리나라 나트륨 섭취량은 WHO 섭취권고량(2,000mg)의 2배이며, 다른 나라보다 높은 수준이에요. 과다한 나트륨 섭취로 체내 나트륨 농도가 높아지면 다양한 질병을 초래할 수 있어요! 나트륨을 적당히 먹으면? - 신경이 산뜻해 전달이 더욱 쉬워요. - 몸속의 수분량을 적당히 유지해줘요. - 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줘요. - 염장소를 잘 흡수하도록 도와줘요. 나트륨을 너무 많이 먹으면? - 몸이 붓고, 심하면 고혈압이 생겨요. 심장에 부담이 돼요. - 위를 자극해서 위가 아프요. - 뼈가 약해져서 골다공증을 유발해요. - 신장이 약해져요.			
저녁	백미밥 호박된장국5,6 돼지불고기5,6,10 매실청양상추무침5,6 깍두기9				
열량/단백질	366/16				
원산지 표기	돼지고기: 국내산				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치			알레르기 유발 식품
		배추	고춧가루	소금(관장)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	①난류,②우유,③메밀,④팥콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잔탄 ▶ ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶ 식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인 해주세요.