

2026년 8월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차		※안내사항※					1(토)
오전간식							누룽지죽,우유2
점심	*염도는 매일 확인하며 짜게 조리되지 않도록 더 신경써서 조리하고 있습니다.						백미밥 어묵국5,6 돼지고기당근부추5,6,10 숙나물 백김치9
오후간식	*경기도과일은 수급상황에 따라 품목이 변경될 수 있습니다.						삶은(구운)달걀1,보리차
열량/단백질							435/21
원산지 표기							돼지고기:국내산
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)	
오전간식	김가루채소죽	단호박우유죽2	달걀치즈죽1,2	참치당근죽	참쌀채소죽	누룽지죽,떠먹는요거트2	
점심	백미밥 들깨감자국5,6 너비아니조림5,6,10 콩나물무침5 백깍두기9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 열갈이나물 백김치9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 열무나물 백깍두기9	채크!채크!염도! 차조밥 미역국5,6 쇠고기채소부침5,6,16 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 새우살부침5,6,9 돼지고기두부데리야끼조림 5,6,10 파프리카무침5,6 백깍두기9	오므라이스1,5,10 근대원장국5,6 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	489/18	507/18	477/22	514/23	501/21	500/22	
원산지 표기	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산		참치(다랑어):원양산 ●쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산	
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절	
오전간식	경기도과일(포도), 단호박죽	닭살채소죽15	쇠고기치즈죽2,5,6,16	오트밀우유죽2	근대원장죽5,6	광복절	
점심	백미밥 두부된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청상추무침 백깍두기9	기장밥 콩나물국5 임연수감자조림5,6 건파래무침5,6 백김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 배추된장국5,6 두부비타만샐러드5,6 백깍두기9 신선과일(바나나)	채크!채크!염도! 수수밥 순살동태탕은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 백김치9	백미밥 닭곰탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 백깍두기9	광복절	
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	532/17	497/24	522/23	492/21	492/21		
원산지 표기	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	동태:러시아산	닭고기:국내산 ●쇠고기:국내산(한우)		
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식		고구마우유죽2	게살채소죽8	콩나물죽5	당근크림스프&크루통2,5,6	누룽지죽	
점심		흑미밥 쇠고기묵국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 돼지고기가지볶음5,6,10 0 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 6 백깍두기9	채크!채크!염도! 기장밥 두부간장국5 쇠고기당근부침5,6,16 열무나물 백김치9	백미밥 근대원장국5,6 닭살채소볶음5,6,15 느타리버섯무침5 백깍두기9	백미밥 백순두부찌개1,5 흰살생선간장조림5,6 무나물 백김치9	
오후간식		냉모밀3,5,6	과일요거트범벅2	참치채소전1,5,6,우유2	찐단호박,동굴레차	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2	
열량/단백질		523/23	467/19	507/22	521/17	467/19	
원산지 표기		●쇠고기:국내산(한우) 고등어:국내산	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 ●쇠고기:국내산(한우) 참치(다랑어):원양산	닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 흰살생선(동태):러시아산	
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	경기도과일(포도), 흑임자죽	참치치즈죽2	브로콜리우유죽2	달걀양파죽1	잔멸치채소죽	누룽지죽,우유2	
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 닭살채소스볶음5,6,15,18 8 배추나물 백깍두기9	차조밥 청국장찌개5 돼지고기사태찜5,6,10 호박나물5 백김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 어묵국5,6 양배추코를슬로1,5 백깍두기9 신선과일(수박)	채크!채크!염도! 흑미밥 뼈없는감자탕5,6,10 들기름두부구이5 오이무침 백김치9	백미밥 닭곰탕15 새우살버섯볶음5,6,9 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 물만두국 1,2,5,6,10,15,16,18 임연수조림5,6 청경채나물 백김치9	
오후간식	빵(우유식스틱라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥,동굴레차	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐고구마,우유2	토마토달걀스크램블1,2,5,12	
열량/단백질	495/22	531/23	517/20	478/19	476/20	440/22	
원산지 표기	닭고기:국내산	참치(다랑어):원양산 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	●쇠고기:국내산(한우) 가다랑어:인도네시아산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	닭고기:국내산		
6주차	31(월)						
오전간식	들깨두부죽5						
점심	백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 백깍두기9						
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2						
열량/단백질	513/19						
원산지 표기	두부(콩):국내산 닭고기:국내산						
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,찰쌀)	김치		소금(원장)			
	국내산	배추		국내산			
	국내산	국내산		국내산			

알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳젓
▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.
▶지표아레르기 유발식품은 위에서 사용처는 개별로 따라 달라질 수 있습니다.

※안내사항※						
1주차						1(토)
오전간식						누룽지죽,우유2
점심	*염도는 매일 확인하며 짜게 조리되지 않도록 더 신경써서 조리하고 있습니다.					백미밥 어묵국5,6 돼지고기탕국5,6,10 숙주나물 배추김치9
오후간식	*경기도과일은 수급상황에 따라 품목이 변경될 수 있습니다.					삶은(구운)달걀1,보리차 615/29
열량/단백질						돼지고기:국내산
원산지 표기						
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	김가루채소죽	단호박우유죽2	달걀치즈죽1,2	참치당근죽	참쌀채소죽	누룽지죽,떠먹는요거트2
점심	백미밥 들깨감자국5,6 너비아니조림5,6,10 콩나물무침5 배추김치9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 얼갈이나물 깍두기9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 얼무나물 배추김치9	 채소밥 미역국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 새우살무국5,6,9 돼지고기두부데리야끼조림 5,6,10 파프리카무침5,6 배추김치9	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	662/24	664/24	617/28	675/29	678/28	665/27
원산지 표기	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산		참치(다량어):원양산 • 쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	돼지고기:국내산
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절
오전간식	경기도과일(포도), 단호박죽	닭살채소죽15	쇠고기치즈죽2,5,6,16	오트밀우유죽2	근대된장죽5,6	
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)	 수삼밥 순살등대림은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 배추김치9	
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	715/23	628/31	669/29	642/28	674/29	
원산지 표기	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산 돼지고기:국내산	• 쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	동태:러시아산	닭고기:국내산 • 쇠고기:국내산(한우)	
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		고구마우유죽2	게살채소죽8	콩나물죽5	당근크림스프&크루통2,5,6	누룽지죽
점심		흑미밥 쇠고기묵국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지고기가자볶음5,6,10 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 배추김치9	 기장밥 두부감자국5 쇠고기면볶음5,6,16 얼무나물 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(광거브레드1,2,5,6),우유2
열량/단백질		666/31	616/25	683/29	648/23	629/26
원산지 표기		• 쇠고기:국내산(한우) 고등어:국내산	돼지고기:국내산	두부(콩):국내산 • 쇠고기:국내산(한우) 참치(다량어):원양산	닭고기:국내산	순두부(콩):국내산 흰살생선(동태):러시아산
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	경기도과일(포도), 흑임자죽	참치치즈죽2	브로콜리우유죽2	달걀양파죽1	잔멸치채소죽	누룽지죽,우유2
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 닭살굴소스볶음5,6,15,18 배추나물 깍두기9	차조밥 청국장찌개5 돼지고기사태찜5,6,10 호박나물5 배추김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 어묵국5,6 양배추굴소스로1,5 깍두기9 신선과일(수박)	 흑미밥 배추김치5,6,10 들기름두부구이5 오이무침 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 오징어버섯볶음5,6,17 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 돌만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 임연수조림5,6 청경채나물 깍두기9
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2	김가루죽,동굴레차	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐고구마,우유2	토마토달걀스크램블1,2,5,12
열량/단백질	660/29	681/30	670/26	611/24	648/27	613/29
원산지 표기	닭고기:국내산	참치(다량어):원양산 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	• 쇠고기:국내산(한우) 가다랑어:인도네시아산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	닭고기:국내산 오징어:국내산	
6주차	31(월)					
오전간식	들깨두부죽5					
점심	백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 깍두기9					
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2					
열량/단백질	682/26					
원산지 표기	두부(콩):국내산 닭고기:국내산					
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,참쌀)	배추	김치	고춧가루	소금(권장)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳자른 채소류는 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 있습니다.

2026년 8월 이유식

성남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구분	월	화	수	목	금	토
일자						1
초기중식						쌀미음
열량/단백질						48/1
중기중식						흰살생선채소죽
열량/단백질						63/3
후기·완료기						아기두유5
오전간식						흰살생선채소무른밥
후기중식						흰살생선채소진밥
원료기						달걀노른자스크램블1
오후간식						233/11 269/13
열량/단백질						
후기 원료기						
일자	3	4	5	6	7	8
초기중식	쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	48/1	44/1	44/1	27/1	27/1	27/1
중기중식	쇠고기채소죽16	닭살채소죽15	흰살생선채소죽	쇠고기채소죽16	두부채소죽5	달걀노른자채소죽1
열량/단백질	76/3	67/4	63/3	76/3	65/2	88/3
후기·완료기	잘게자른과일(사과)	아기요거트2	아기치즈2	아기두유5	잘게자른과일(참외)	아기두유5
오전간식	잘게자른과일(사과)	아기요거트2	아기치즈2	아기두유5	잘게자른과일(참외)	아기두유5
후기중식	쇠고기채소무른밥16	닭살채소무른밥15	흰살생선채소무른밥	쇠고기채소무른밥16	두부채소무른밥5	달걀노른자채소무른밥1
원료기	쇠고기채소진밥16	닭살채소진밥15	흰살생선채소진밥	쇠고기채소진밥16	두부채소진밥5	달걀노른자채소진밥1
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	찐단호박(으깬)	잘게자른과일(수박)	미니주먹밥	찐고구마(으깬)	잘게자른구운식빵2,5,6
열량/단백질	207/7 256/10	210/11 249/14	172/9 207/11	310/11 359/13	193/5 235/6	266/10 294/10
후기 원료기						
일자	10	11	12	13	14 말복	15 광복절
초기중식	애호박미음	애호박미음	애호박미음	감자미음	감자미음	
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	
중기중식	두부채소죽5	흰살생선채소죽	두부채소죽5	달걀노른자채소죽1	닭살채소죽15	
열량/단백질	65/2	63/3	65/2	88/3	67/4	
후기·완료기	잘게자른과일(멜론)	아기두유5	아기치즈2	아기두유5	잘게자른과일(수박)	
오전간식	잘게자른과일(멜론)	아기두유5	아기치즈2	아기두유5	잘게자른과일(수박)	
후기중식	두부채소무른밥5	흰살생선채소무른밥	두부채소무른밥5	달걀노른자채소무른밥1	닭살채소무른밥15	
원료기	두부채소진밥5	흰살생선채소진밥	두부채소진밥5	달걀노른자채소진밥1	닭살채소진밥15	
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	찐감자(으깬)	잘게자른과일(바나나)	미니주먹밥	잘게자른구운식빵2,5,6	
열량/단백질	174/6 216/8	193/9 228/11	196/8 238/9	335/10 363/11	177/9 216/12	
후기 원료기						
일자	17 대체휴일	18	19	20	21	22
초기중식		고구마미음	고구마미음	고구마미음	단호박미음	단호박미음
열량/단백질		33/1	33/1	33/1	28/1	28/1
중기중식		쇠고기채소죽16	달걀노른자채소죽1	두부채소죽5	닭살채소죽15	흰살생선채소죽
열량/단백질		76/3	88/3	65/2	67/4	63/3
후기·완료기		아기치즈2	잘게자른과일(사과)	잘게자른과일(바나나)	아기요거트2	아기두유5
오전간식		아기치즈2	잘게자른과일(사과)	잘게자른과일(바나나)	아기요거트2	아기두유5
후기중식		쇠고기채소무른밥16	달걀노른자채소무른밥1	두부채소무른밥5	닭살채소무른밥15	흰살생선채소무른밥
원료기		쇠고기채소진밥16	달걀노른자채소진밥1	두부채소진밥5	닭살채소진밥15	흰살생선채소진밥
오후간식		찐고구마(으깬)	아기요거트2	달걀노른자스크램블1	찐단호박(으깬)	잘게자른구운식빵2,5,6
열량/단백질		260/10 309/12	251/9 280/10	211/7 253/9	210/11 249/14	215/10 250/12
후기 원료기						
일자	24	25	26	27	28	29
초기중식	단호박미음	사과미음	사과미음	사과미음	배미음	배미음
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	28/1	28/1	28/1
중기중식	닭살채소죽15	두부채소죽5	쇠고기채소죽16	두부채소죽5	닭살채소죽15	흰살생선채소죽
열량/단백질	67/4	65/2	76/3	65/2	67/4	63/3
후기·완료기	잘게자른과일(사과)	아기치즈2	잘게자른과일(수박)	아기두유5	잘게자른과일(바나나)	아기두유5
오전간식	잘게자른과일(사과)	아기치즈2	잘게자른과일(수박)	아기두유5	잘게자른과일(바나나)	아기두유5
후기중식	닭살채소무른밥15	두부채소무른밥5	쇠고기채소무른밥16	두부채소무른밥5	닭살채소무른밥15	흰살생선채소무른밥
원료기	닭살채소진밥15	두부채소진밥5	쇠고기채소진밥16	두부채소진밥5	닭살채소진밥15	흰살생선채소진밥
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	미니주먹밥	아기요거트2	아기치즈	찐고구마(으깬)	달걀노른자스크램블1
열량/단백질	189/8 229/11	283/9 324/11	215/10 263/13	220/10 261/12	221/7 261/10	233/11 269/13
후기 원료기						
일자	31					
초기중식	배미음					
열량/단백질	28/1					
중기중식	닭살채소죽15					
열량/단백질	67/4					
후기·완료기	아기치즈2					
오전간식	아기치즈2					
후기중식	닭살채소무른밥15					
원료기	닭살채소진밥15					
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6					
열량/단백질	221/12 261/15					
후기 원료기						
원산지 표기	쌀 (밥죽누룽지잡쌀흑미현미)	쇠고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	수산물 흰살생선 : 명태(동태) 러시아산	콩 두부 국내산 연두부 국내산

2026년 8월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁	백미밥 연두부국5,6 고등어무조림5,6,7 호박나물5 백깍두기9	흑미밥 복엇국5,6 찜닭5,6,15 청경채나물 백김치9	백미밥 수제비국5,6 돼지불고기5,6,10 숙주나물 백깍두기9	차조밥 어묵국5,6 오리주물럭5,6 브로콜리무침 백김치9	백미밥 달걀부추국1 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯잡채5,6 백깍두기9
	열량/단백질 원산지 표기	268/13 연두부(콩):국내산 고등어:국내산	262/15 닭고기:국내산	311/12 돼지고기:국내산	303/12 오리고기: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 원산지 표기	267/15	288/15 참치(다랑어):원양산 오리고기:국내산	269/13	233/10 돼지고기:국내산
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 원산지 표기		261/13 닭고기:국내산	296/13 동태:러시아산	223/11 닭고기: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 오리불고기5,6 느타리버섯무침5 백깍두기9	닭살우영볶음밥5,6,15 가쓰오유부국5,6 열무나물 백김치9	백미밥 달걀김국1 쇠고기장조림5,6,16 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 백깍두기9
	열량/단백질 원산지 표기	248/14 동태:러시아산 ● 쇠고기:국내산(한우)	247/11 돼지고기:국내산 ● 쇠고기:국내산(한우)	243/10 오리고기:국내산	237/11 닭고기:국내산 가다랑어:인도네시아산
6주차	31(월)				
저녁	백미밥 호박된장국5,6 돼지불고기5,6,10 매실청양상추무침5,6 백깍두기9				
	열량/단백질 원산지 표기	259/11 돼지고기:국내산			
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)		김치		
			배추	소금(권장)	
	국내산		국내산	국내산	
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 ▶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 있습니다.				

2026년 8월 영양식단 (만 3~5세)

2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁	백미밥 연두부국5,6 고등어무조림5,6,7 호박나물5 배추김치9	흑미밥 북엇국5,6 찜닭5,6,15 청경채나물 깍두기9	백미밥 수제비국5,6 돼지불고기5,6,10 숙주나물 배추김치9	차조밥 어묵국5,6 오리주물럭5,6 브로콜리무침 배추김치9	백미밥 달걀부추국1 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯잡채5,6 배추김치9
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 ● 쇠고기:국내산(한우)
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 배추김치9	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:국내산(한우)
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁		흑미밥 어묵국5,6 닭살데리야끼볶음5,6,15 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	● 쇠고기:국내산(한우) 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 배추김치9	차조밥 감자국 떡갈비구이5,6,10,16 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5 오리불고기5,6 느타리버섯무침5 배추김치9	닭살우영볶음밥5,6,15 가쓰오유부국5,6 열무나물 배추김치9	백미밥 달걀김국1 쇠고기장조림5,6,16 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 배추김치9
열량/단백질	359/20	358/16	352/15	343/16	390/22
원산지 표기	동태:러시아산 ● 쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산 ● 쇠고기:국내산(한우)	오리고기:국내산	닭고기:국내산 가다랑어:인도네시아산	● 쇠고기:국내산(한우)
6주차	31(월)				
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,참쌀)	김치			
		배추	고춧가루	소금(권장)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ▶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 있습니다.				