

일자	8월 31일(월)		8월 1일(토)	
오전간식	사과		배	
점심	쌀밥 동육피망볶음 ⑤⑥⑩⑬ 멸치조림 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬		오므라이스 ①⑤⑫⑬ 김파국 ⑤⑥ 배추김치 ⑬	
오후간식	푸실리파스타 ⑤⑥⑫⑬			
열량(kcal)	411	18.1	198	5.9

8월 신메뉴 변비를 예방하는 단호박을 활용한 단호박크림우동입니다.

신메뉴
저당 메뉴
저염 메뉴

[이달의 제철 식재료] 가지, 참나물, 오이, 감자, 복숭아, 자두, 수박, 참외, 오징어 등

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공에도 무관합니다.)

계절밥상 제철 식재료(수박, 가지)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 중국 음식 가지마파두부덮밥입니다.
 ※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.

일자	3일(월)	4일(화)	5일(수) 국없는날	6일(목)	7일(금)	8일(토)
오전간식	토마토슬라이스 ⑫	당근스틱/ 플레인요구르트 ②	자두	수박	참외	샤인머스켓
점심	쌀밥 유부당면국 ⑤⑥⑬ 쇠불고기 ⑤⑥⑬⑫ 도토리묵무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬	찰쌀밥 복어국 ①⑤⑥⑬ 굴소스닭살볶음 ⑤⑥⑬⑫⑬ 상추무침 ⑬ 깍두기 ⑬	가지마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 찐만두 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치 ⑬ 두유 ⑤	수수밥 양파미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑫⑬ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑬⑫⑬ 배추김치 ⑬	쌀밥 육개장 ⑤⑥⑬⑫ 새우살달걀찜 ①⑨⑬ 열무나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	불고기덮밥 ①⑤⑥⑩⑬ 우동국물 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬
오후간식	단호박찜/오렌지주스	채소주먹밥 ⑬/ 옥수수차	들기름막국수 ③⑤⑥	치즈빵 ①②⑥/우유 ②	감자버터구이 ②/ 우유 ②	
열량(kcal)	337	11.6	463	17.7	354	253
단백질(g)		15.7	19.3	17.7	17.1	7.8

일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)-말복	15일(토)-광복절
오전간식	수박	오이스틱/요구르트 ②	바나나	포도	복숭아 ⑪	
점심	쌀밥 근대장국 ⑤⑥⑬ 닭갈비 ⑤⑥⑬⑫ 브로콜리볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬	찰쌀밥 버섯맑은국 ⑤⑥⑬ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 양배추나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	쌀밥 달걀파국 ①⑬ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑬⑫ 참나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬	수수밥 오징어탕국 ⑤⑥⑬⑫ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑫⑬ 과일샐러드 ①②⑤⑫ 배추김치 ⑬	쌀밥 어묵국 ⑤⑥⑬ 순살안동찜닭 ⑤⑥⑬⑫ 청경채나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	
오후간식	애호박채소전 ⑤⑥⑬/ 동글레차	잔치국수 ①⑤⑥⑬	치즈주먹밥 ②/보리차	시리얼/우유 ②	핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬/ 우유 ②	
열량(kcal)	281	14.6	378	17.7	403	
단백질(g)		12.7	14.6	17.7	17.1	

일자	17일(월)-대체휴일	18일(화)	19일(수) 국없는날	20일(목)	21일(금) 계절밥상	22일(토)
오전간식		당근스틱/ 짜먹는요구르트 ②	참외	포도	수박	파인애플슬라이스
점심		찰쌀밥 쇠고기배추국 ⑤⑥⑬⑫ 두부엿장조림 ⑤⑥⑬ 감자채볶음 ⑤⑬ 깍두기 ⑬	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑬⑫ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑬	기장밥 새우살묵국 ⑤⑥⑬⑫ 닭살파프리카볶음 ⑤⑬⑫ 숙주나물무침 ⑬ 깍두기 ⑬	쌀밥 두부된장국 ⑤⑥⑬ 돼지고기짜장조림 ⑤⑥⑩⑬ 가시나물볶음 ⑬ 배추김치 ⑬	쌀국수 ⑤⑥⑬ 춘권튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑬
오후간식		찐고구마/포도주스	구운도넛/요구르트 ②	과일우유화채 ②	삶은달걀 ①/두유 ⑤	
열량(kcal)	494	13.3	439	16.5	372	150
단백질(g)		11.0	16.5	17.2	17.1	3.9

일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
오전간식	토마토슬라이스	오이스틱/두유 ⑤	샤인머스켓	복숭아	멜론	키위
점심	달걀볶음밥 ①⑤⑥⑬⑫ 소세지채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑫ 구이김 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬	수수밥 수제비국 ⑥⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 어묵조림 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬	쌀밥 애호박찌개 ⑤⑥⑬ 삼치양념조림 ⑤⑥⑬ 배추나물무침 ⑬ 깍두기 ⑬	차조밥 된장찌개 ⑤⑥⑬ 닭가슴살카레조림 ②⑤⑥⑩⑬⑫⑬ 버섯나물볶음 ⑬ 배추김치 ⑬	쌀밥 쇠고기콩나물국 ⑤⑥⑬⑫ 두부채소볶음 ⑤⑥⑬ 비름나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	비빔밥 ①⑤⑥ 맑은장국 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬
오후간식	단호박크림우동 ②⑤⑥⑫⑬⑫⑬	바나나시리얼우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차	찐감자/ 미숫가루우유 ②⑤	프렌치토스트 ①②⑤⑥/ 우유 ②	
열량(kcal)	494	13.3	414	16.6	351	195
단백질(g)		19.0	16.4	16.6	13.9	8.3

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩	쇠고기	수산물
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부		
	국내산					국내산	국내산
						식육 · 수산물 가공품	
표시	닭고기	돼지고기	동그랑땡		함박스테이크	어묵	소세지
	국산	국산	돈육(국내산)		돈육(국내산) 쇠고기(후주산)	연육(중국산)	돈육(국내산)

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젖소류 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육·수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
	에너지(kcal)	500	600	900	1,400
영양섭취 기준	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
식단 구성	① 유제품 주 3~4회 : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공 ② 당·나트륨 저감화 : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회) ③ 가공식품의 최소화 : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공 ④ 신메뉴 월 1회 : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공 ⑤ 세계문화의 날 월 1회 : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공 ⑥ 계절밥상 : 2가지 이상의 제철 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단 ⑦ 생일식단 : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
식단 기본 정보	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용) - 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다. - 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다. - 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다. - 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다. - 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.				

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★		
구분		대체 가능 메뉴
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔찰쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등
같은 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른 생선	고등어↔삼치↔참치↔꽂치 등 * 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X)
	흰살 생선	임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등
※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※ 기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고, 급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)		

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>



부산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	8월 31일(월)					8월 1일(토)				
오전간식	사과					바				
점심	[8월 신메뉴] 연비를 예방하는 단호박을 활용한 단호박크림우동입니다. [미역의 체원 식재료] 가지, 참나물, 오이, 감자, 복숭아, 자두, 수박, 참외, 오징어 등. [국없는날] 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으나, 제공해도 무관합니다.) [계절밥상] 제철 식재료(수박, 가지)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다. 세계 음식문화의 날: 중국 음식 가차마파두부덮밥입니다. * 수산물 제공이 어려운 기관에서는 관포의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.					신메뉴 저당 메뉴 저염 메뉴 오트라이스①③④⑤⑥ 감파국③⑤ 매추김치③				
오후간식	푸리리파스타①③④⑤⑥					283 8.4				
오후	587 25.8									
일자	3일(월)		4일(화)	5일(수)	국없는날	6일(목)	7일(금)	8일(토)		
오전간식	토마토슬라이스		당근스틱/ 블레인요구르트②	자두		수박	참외	샤인머스켓		
점심	할밥 유부탕국①③④⑤ 쇠불고기①③④⑤ 도토리묵우침③④⑤ 매추김치③		할밥 불고기①③④⑤ 콩소스①③④⑤ 상추우침③④⑤ 깍두기③	가차마파두부덮밥 ①③④⑤⑥ 빈민주침③④⑤⑥ 매추김치③ 두유③		수수밥 양파미역국①③④⑤ 동그랑땡채소조림 ①③④⑤⑥⑦⑧ 간파류면치류③④⑤ 매추김치③	할밥 육개장①③④⑤⑥ 새우살달걀찜①③④⑤ 연두나물우침③④⑤ 깍두기③	불고기덮밥 ①③④⑤⑥⑦⑧ 우동①③④⑤⑥⑦⑧ 매추김치③		
오후간식	단호박찜/오렌지주스		채소주먹밥③/ 복숭아차		돌기물막국수②③⑤	치즈탕①②③④/우유②	감자머리구이②/ 우유②			
오후	481 16.5		512 22.4		662 27.5	612 25.3	506 24.4	361 11.1		
일자	10일(월)		11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)-광복절			
오전간식	수박		오이스틱/요구르트②		바나나	포도	복숭아	광복절 8.15		
점심	할밥 근대장국①③④⑤ 쇠불고기①③④⑤ 브로콜리볶음③④⑤ 매추김치③		할밥 버섯탕국①③④⑤ 콩나물돼지불고기 ③④⑤⑥⑦⑧ 양배추나물우침③④⑤ 깍두기③	할밥 달걀파국①③ 쇠고기우영조림 ③④⑤⑥⑦⑧ 참나물우침③④⑤ 매추김치③	수수밥 오징어탕국①③④⑤⑥ 할바스테이크 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 과일샐러드①②③④ 매추김치③	할밥 머숙국①③④⑤ 순살연동찜③④⑤ 청경채나물우침③④⑤ 깍두기③				
오후간식	머숙버섯채소전①③④⑤/ 동글레차		잔치국수①③④⑤⑥		치즈주먹밥②/보리차	시리얼/우유②	헛도그①②③④⑤⑥⑦/ 우유②			
오후	402 20.9		498 18.2		540 20.8	568 25.3	576 24.4			
일자	17일(월)-대체휴일		18일(화)	19일(수)	국없는날	20일(목)	21일(금)	22일(토)		
오전간식			당근스틱/ 파먹는요구르트②	참외		포도	수박	파인애플슬라이스		
점심			할밥 쇠고기매추국①③④⑤⑥ 두부멸장조림③④⑤⑥ 간짜채볶음③④⑤ 깍두기③	할밥 미역국①③④⑤ 쇠고기청경채볶음 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 연근조림③④⑤⑥ 매추김치③	기장밥 *새우살묵국①③④⑤⑥⑦⑧ 연살파프리카볶음 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 숙주나물우침③④⑤⑥ 깍두기③	할밥 두부멸장국①③④⑤⑥ 돼지고기황태조림 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 가자나물볶음③④⑤⑥ 매추김치③	할국수①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 콩나물우침③④⑤⑥ 매추김치③			
오후간식			빈고구마/포도주스		꿀떡/요구르트②		과일우유화제②	삼은달걀②/두유③		
오후	524 15.7		627 23.6		433 24.6	532 24.4	214 5.5			
일자	24일(월)		25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)			
오전간식	토마토슬라이스		오이스틱/두유③		샤인머스켓		복숭아	멜론		
점심	달걀볶음밥①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 소세지채소조림 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 구이김 매추김치③		수수밥 수제비국③④⑤⑥ 스프링롤①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 머숙조림③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 매추김치③	할밥 머숙버섯채소전①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 삼지창남조림③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 매추나물우침③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 깍두기③	차조밥 임장미개③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 등가송살가래조림 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 머숙나물볶음③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 매추김치③	할밥 쇠고기콩나물국 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부채소볶음③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 비빔나물우침③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 깍두기③	비빔밥①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 맑은장국③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 매추김치③			
오후간식	단호박크림우동 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		바나나시리얼우유②		타지유분종유③④/ 동글레차		찜감자/ 미소가루우유②③	프렌치토스트①②③④⑤/ 우유②		
오후	705 19.0		701 27.2		592 23.4		504 23.7	501 19.8 279 11.8		

[식품 알레르기 유발물질]
①밀 ②우유 ③대두 ④생선 ⑤계란 ⑥돼지고기 ⑦소고기 ⑧돼지고기 ⑨우유 ⑩소고기 ⑪복숭아 ⑫오트밀 ⑬참외 ⑭참나물 ⑮참외 ⑯오트밀 ⑰소고기 ⑱생선 ⑲계란 ⑳콩 ㉠진박(조) ㉡참지
* 이 식품 알레르기 유발물질은 식품의약품안전처에서 제공하는 식품알레르기 정보에 따라, 식품의약품안전처에서 정함.

원산지 표시	밭, 즉, 누룽지		배추김치		콩		수산물	
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	쇠고기	오징어	
			국내산				국내산	
원산지 표시	돼지고기		돼지고기		등그랑땡		소세지	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시	돼지고기		돼지고기		등그랑땡		소세지	
	국내산		국내산		국내산		국내산	

* 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나리명(예: 러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 원우 또는 육우 또는 정소로 표시, 수입산일 경우 나리명(예: 호주산) 표시
* 식품 수산물 가공품 - 밀일 표시만 표시가능