

8월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 즉6회형
기관명	새싹나라어린이집
발행일	2026. 7. 20.
영양사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

일자/요일	8/31(월)	★Birthday식단	[8월 제철 식재료]	★ 푸드브릿지란?		1(토)★Family Day
오전간식	흰살생선죽	양배추죽	감자, 참나물, 도라지, 복숭아, 토마토, 포도, 전복, 갈치	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기		타락죽②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥				마파두부덮밥⑤⑥⑨⑩⑬ 미소장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 배추김치⑨
오후간식	자두/우유②	케이크①②⑤⑥/바나나		이달의 주인공은 ‘ 아욱 🌱 ’ 입니다.		393.6/15.4
열량/단백질	376.8/16.8	463.7/13.7				
일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)★일품 Day	6(목)저탄소식단	7(금)전통식단	8(토)★Family Day
오전간식	같은옥수수죽	step1아욱된장죽⑤⑥	양송이죽	당근참깨죽	단호박참쌀죽	파프리카죽
점심	흑미밥/배추김치⑨ 맑은배추국 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물	차조밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 숙주나물무침	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 맑은두부국⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	수수밥/배추김치⑨ 감자채국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 무른잔멸치볶음	쌀밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이	물막국수①③⑤⑥⑬ 영양주먹밥⑤ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참외	잔치국수⑤⑥	자두/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	사과/우유②	
열량/단백질	358.7/12.3	414.7/15.7	372.2/14.2	478.3/18.3	373/14.1	337.5/10.5
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)★일품 Day	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
오전간식	로제리조또②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	청경채죽	새우살죽⑨	같은검은콩죽⑤	감자된장죽⑤⑥	
점심	수수밥/배추김치⑨ 물만두국①②⑤⑥⑩⑬⑭ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기육개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 브로콜리나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ & 소스①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 쌀밥①/달걀과국① 양상추샐러드② 배추김치⑨	흑미밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육완자전①②⑤⑥⑩⑬⑭ 도토리묵무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 닭살채소국⑤ 임연수조림⑤⑥ 들깨연근샐러드①⑤⑥⑬	
오후간식	파인애플	씨리얼⑤⑥(머핀①②⑤⑥)/우유②	경기도과일 포도/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑬⑮	수박/우유②	
열량/단백질	428.1/14.7	498.7/16.6	399.1/18.9	383.8/16.5	443.7/18.8	
일자/요일	17(월)대체휴일	18(화)저탄소식단	19(수)★일품 Day	20(목)	21(금)제철식단	22(토)★Family Day
오전간식		버섯미역죽	같은황태죽	누룽지죽	연두부죽⑤	오트밀죽②
점심		수수밥/배추김치⑨ 흰살생선국 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤	쇠고기브로콜리볶음밥⑤⑥ 무채국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ step2아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬⑮ 배추나물	쌀밥/배추김치⑨ 맑은감자국⑤⑥ 돈육피망굴소스조림⑤⑥⑨⑩⑬ 참나물무침⑤⑥	쌀국수⑤⑥ 쌀밥① 닭강정①②⑤⑥⑬⑮⑯ 깍두기⑨
오후간식		방울토마토⑬ /호상요구르트②	사과/우유②	전만두①②⑤⑥⑩⑬⑮	경기도과일복숭아⑪/우유②	
열량/단백질	390.5/17.7	401.2/16.4	385/13.9	399.3/17.4	363.1/15	
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)★일품 Day	27(목)	28(금)	29(토)★Family Day
오전간식	같은잔멸치죽	채소죽	달걀피망죽①	콩나물죽⑤	고구마죽	흑임자죽
점심	차조밥/배추김치⑨ 수제비국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이생채	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 어묵조림①②⑤⑥⑧⑨⑬	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑬ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ step3아욱된장무침⑤⑥	참치김치볶음밥⑤⑥⑨⑬⑮ 유부장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	경기도과일 멜론	도넛①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	수박화채②	경기도과일 포도/우유②	
열량/단백질	375.2/17.6	471.6/16	418.5/14.8	462.5/18.8	413.7/14.8	331.3/13.9

원산지표시

쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	배추김치
국내산	한우/육우	국내산	국내산	국내산	두부	배추(열매포함) 고춧가루
수산물	국가명(호주)	수산물가공품	수산물가공품	수산물가공품	연두부	국내산
명태(동태)	어묵	참치	치킨너겟	함박스테이크	순두부	국내산
러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	콩비지	국내산
					식육가공품	국내산
					국내산	국내산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장

8월 식단표

세부유형	만3-5세 오전간식 즉6회형
기관명	새싹나라이린이집
발행일	2026. 7. 20.
영양사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

일자/요일	8/31(월)	★Birthday식단	[8월 제철 식재료]	★ 푸드브릿지란?	1(토)★Family Day	
오전간식	흰살생선죽	양배추죽	감자, 참나물, 도라지, 복숭아, 토마토, 포도, 전복, 갈치	같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기	타락죽②	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥		이달의 주인공은 ‘ 아욱 ’ 입니다.	마파두부덮밥⑤⑥⑨⑩ ⑬ 미소장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 배추김치⑨	
오후간식	자두/우유②	케이크①②⑤⑥/바나나			524.5/21.3	
열량/단백질	554.1/25.2	699.5/20.1				
일자/요일	3(월)	4(화)	5(수)★일품 Day	6(목)저탄소식단	7(금)전통식단	8(토)★Family Day
오전간식	같은옥수수죽	step1아욱된장죽⑤ ⑥	양송이죽	당근참깨죽	단호박찰쌀죽	파프리카죽
점심	흑미밥/배추김치⑨ 맑은배추국 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물	차조밥/배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 숙주나물무침	돈육짜장밥②⑤⑥⑩⑬ ⑭ 맑은두부국⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	수수밥/배추김치⑨ 감자채국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음	쌀밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이	물막국수①③⑤⑥⑬ 영양주먹밥⑤ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참외	잔치국수⑤⑥	자두/우유②	후레쉬번①②⑤⑥/우유 ②	사과/우유②	
열량/단백질	551.8/18.9	638.1/24.2	565.4/21	692.9/26	551.6/20.8	519.2/16.2
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)★일품 Day	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
오전간식	로제리조또②⑤⑥⑫⑬⑭ ⑮	청경채죽	새우살죽⑨	같은검은콩죽⑤	감자된장죽⑤⑥	
점심	수수밥/배추김치⑨ 물만두국①②⑤⑥⑩⑬ ⑮ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 쇠고기육개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 브로콜리나물	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮& 소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 쌀밥/달걀파국① 양상추샐러드② 배추김치⑨	흑미밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육완자전①②⑤⑥⑩⑬⑭ ⑮ 도토리묵무침⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 닭살채소국⑤ 임연수조림⑤⑥ 들깨연근샐러드①⑤⑥ ⑬	
오후간식	파인애플	씨리얼⑤⑥(머핀①②⑤ ⑥) /우유②	경기도과일 포도/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑬⑭⑮	수박/우유②	
열량/단백질	658.6/22.6	696.2/23	579.1/27.4	590.4/25.5	647.6/27.2	
일자/요일	17(월)대체휴일	18(화)저탄소식단	19(수)★일품 Day	20(목)	21(금)제철식단	22(토)★Family Day
오전간식		버섯미역죽	같은황태죽	누룽지죽	연두부죽⑤	오트밀죽②
점심		수수밥/배추김치⑨ 흰살생선국 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤	쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑬ 무채국⑤⑥ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ step2아욱된장국⑤ ⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫ ⑬ 배추나물	쌀밥/배추김치⑨ 맑은감자국⑤⑥ 돈육피망굴소스조림 ⑤⑥⑨⑩⑬ 참나물무침⑤⑥	쌀국수⑤⑥ 쌀밥⑤ 닭강정①②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 깍두기⑨
오후간식		방울토마토⑫ /호상요구르트②	사과/우유②	전만두①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	경기도과일 복숭아⑪/우유②	
열량/단백질	552.8/24.4	582.2/23.5	592.4/21.3	579.4/25.1	558.6/23.1	
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)★일품 Day	27(목)	28(금)	29(토)★Family Day
오전간식	같은잔멸치죽	채소죽	달걀피망죽①	콩나물죽⑤	고구마죽	흑임자죽
점심	차조밥/배추김치⑨ 수제비국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이생채	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 어묵조림①②⑤⑥⑧⑨ ⑬	수수밥/배추김치⑨ 사골곰탕⑬ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ step3아욱된장무침⑤ ⑥	참치김치볶음밥⑤⑥⑨⑬ ⑭ 유부장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	경기도과일 멜론	도넛①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	수박화채②	경기도과일 포도/우유②	
열량/단백질	577.2/27	690.5/22.9	608.9/21.2	687.2/27.9	601.4/21.1	509.8/21.3

원산지표시

쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	배추김치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	배추
	외국산	국내산	국내산	국내산	연두부	고춧가루
	국가명(호주)				순두부	(얼갈이포함)
					콩비지	국내산
수산물	수산물가공품				미국산	국내산
명태(동태)	어묵	참치	치킨너겟	함박스테이크	국내산	국내산
러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산