

2026년 8월 식단표 (0~2세, 3~5세)

일자	3일(월)		4일(화)		5일(수)		6일(목)		7일(금) 상상 국 없는 날					
오전간식	🌱오이스틱/치즈②		옥수수스프		🍎바나나		닭고기죽⑤⑥⑬		🍎참외					
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀찜①② 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 하얀팥죽 닭고기조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 콩나물국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 감자채당면볶음⑤⑥ 백김치⑨		돼지고기장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:포도주스					
오후간식	씨리얼/우유②		🌱고구마샐러드 /우유②		토마토스파게티		물만두⑤⑥		딸기잼 모닝빵/우유②					
열량/단백질	467/22	683/32	440/19	642/27	381/17	590/27	445/19	689/30	363/11	558/17				
일자	10일(월)		11일(화)		12일(수)		13일(목)		14일(금) 말복					
오전간식	🍎바나나		양송이스프		🍎포도		누룽지죽		🍎포도					
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 훈제오리⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨		보리밥 버섯찌개⑤⑥ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 연근조림 백김치⑨		현미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 달걀스크램블 ①②⑤⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 맑은닭개장⑤⑥⑬ 애호박볶음 김자반⑤ 백김치⑨					
오후간식	삶은달걀/보리차		🌱찐감자/우유②		견과류/우유②		수박우유화채②		카스텔라①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질	404/17	626/26	474/20	694/30	329/15	511/24	400/14	616/21	456/17	671/25				
일자	17일(월)		18일(화)		19일(수)		20일(목)		21일(금)					
오전간식	대체공휴일 		크림스프		🍎복숭아		참치죽		🍎복숭아					
점심			기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 사골미역국⑤⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨		새우카레라이스 ②⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 계란국 우영개소스무침①⑤ 백김치⑨						
오후간식			🌱단호박샐러드 /우유②	냉우동③⑤⑥		씨리얼 ①②⑤⑥/우유		파배기/우유②						
열량/단백질			443/17	647/24	373/16	574/25	483/18	748/28	399/18	583/26				
일자	24일(월)		25일(화)		26일(수)		27일(목)		28일(금)					
오전간식	🍎바나나		옥수수스프		🍎포도		치즈죽②		🍎포도					
점심	쌀밥 어묵탕⑨ 두부조림⑥ 오이무침 깍두기⑨		보리밥 미소된장국⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 구운감⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 설렁탕⑬ 고등어조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 양상추샐러드 단무지 백김치⑨					
오후간식	크림스파게티②		🌱고구마샐러드/우유②		미니핫도그/요구르트		롤케이크①②⑤⑥ /오렌지주스		구운도너츠①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질	414/15	636/23	507/21	749/30	402/18	618/28	476/15	737/24	423/14	620/20				
일자	31일(월) 차차		이달의식재료 "감자"  ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 감자조림 * 영양사 : 이요나 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 0~2세, 3~5세 식단 * 0~5세는 백김치											
오전간식	🌱멜론													
점심	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 훈제오리⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨													
오후간식	꿀호떡⑤⑥⑬ /우유													
열량/단백질	442/19	680/29	1~2세				3~5세							
원산지 표시	쌀류		배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기(볶음·조림류)		소고기(국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	육우	국내산	육우	고등어	명태·동태	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이	러시아	원양산
	참치캔	가쓰오부시	치킨너겟	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴,전복,홍합 포함) ⑳잔										
	다량어	다량어	닭고기											
	원양산	국내산	국내산											

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔