



*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터

*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 8월 식단표

[만 1-2세 죽식형]

- ◆ 시설명 : 사임당어린이집
- ◆ 발행일 : 2026. 7. 24.
- ◆ 작성자 : 어린이급식팀



주메뉴 레시피

구분	8/31 [월]		<식품 알레르기 유발물질 표시>		8월 통신 교육자료	1 [토]							
오전간식	(흰살생선)근대죽					두유⑤							
점심	잡곡밥 순두부백당⑤⑥ 훈제오리부추찜⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			돈육짜장채덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①⑤ 단무지무침							
오후간식	 복숭아⑪ 핫케이크①②⑥/우유②					여름철 음료·빙과류 당류 과다섭취 주의하기							
영양(다/단백질)	376/19	444/13				303/15							
구분	3 [월]	4 [화]	5 [수]	6 [목]	7 [금]	8 [토]							
오전간식	두부참쌀죽⑤	(흰살생선)양파죽	(닭살)배추죽⑮	새우채소죽⑨	참나물죽⑤⑥	두유⑤							
점심	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 로제찜닭②⑤⑥⑮ 오이파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태찜국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 돈가스(카레)덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양배추샐러드① ②⑤⑫ (케첩+마요네즈) 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 버터가자미구이②⑤⑥ [대:가자미조림⑤⑥] 콩나물맛살냉채⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑮ 연두부*양념장⑤⑥ 호박당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭다리살칼국수⑤⑥⑮ 少쌀밥 배추김치⑨							
오후간식	 사과 요구르트②	 찐감자 우유②	 수박 우유②	토마토달걀크림볼①②⑤⑫ 우유②	 자두 우유②								
영양(다/단백질)	377/18	377/18	396/18	390/21	379/14	329/15							
구분	10 [월]	11 [화]	12 [수]	13 [목]	14 [금] ☆말복☆	15 [토]							
오전간식	참치채소죽	(쇠고기)시금치죽⑮	(명태)감자죽	(고구마)치즈죽②	표고버섯죽	광복절							
점심	백미밥 바지락맑은국⑮ 비엔나푸실리카첩볶음⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 ★맑은육개장⑤⑥⑮ (명란)채소달걀말이①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치두부찌개⑤⑥⑨ 주꾸미새우살볶음⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육채소불고기⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 육전①⑤⑮ 건파래볶음⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	 바나나 오곡시리얼⑤⑥/요거트②	머핀①②⑥ 우유②	 찐단호박 우유②	베이컨크림파스타②⑥⑩ 우유②	 멜론 우유②								
영양(다/단백질)	434/19	428/17	372/21	448/15	388/15								
구분	17 [월]	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금]	22 [토]							
오전간식	대체공휴일	(두부)미역죽⑤	(새우살)당근죽	(임연수)무죽	(달걀노른자)애호박죽①⑤⑥	두유⑤							
점심		잡곡밥 백짬뽕국⑤⑥⑦⑮ ⑮고등어카레구이⑤⑥⑦ [대:고등어카레조림⑤⑥⑦] 감자채양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(터키)♥ 타부크케밥⑤⑥⑮ (데리아끼)닭고기덮밥 사골팥국⑮ 맛살채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 연두부달걀탕①⑤ 새송이떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 비름나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 수육⑤⑥⑩ 상추쌈장+채소스틱⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥	열무비빔국수⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		잼샌드위치①②⑥ 우유②	 찐감자 우유②	치즈스틱①②⑥/우유② [대:치즈볼①②⑥]	 수박 우유②								
영양(다/단백질)		436/19	372/18	427/20	395/15	309/12							
구분	24 [월]	25 [화]	26 [수]	27 [목]	28 [금]	29 [토]							
오전간식	(두부)새송이버섯죽⑤	(참치)청경채죽	콩나물죽⑤	(새우살)부추죽⑨	(닭살)양배추죽⑮	두유⑤							
점심	백미밥 홍합살맑은국⑮ ⑮돈육매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 오징어어묵무침⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	⑮참치채소비빔밥⑤⑥ 열갈이된장국⑤⑥ 차려나갔어마스터드①⑤⑥⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 시래깃국⑤⑥ ★간장짜장(소스)두부강정 ⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨	백미밥 단호박크림스프②⑤⑥ 쇠고기꼭창⑤⑥⑫⑮ 카프레제샐러드②⑫ (토마토치즈,발사믹소스) 채소피클	돈육마늘종비빔밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	 키위 물만두⑤⑥⑩/우유②	 자른찐옥수수 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	 자두 우유②								
영양(다/단백질)	387/19	389/18	418/18	442/18	401/13	291/14							
< 원산지 표시 >													
쇠고기 (해당량에 체크√ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미	배추김치 (열갈이·불동배추 포함)	두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수			
국내산 수입산					밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	_____ 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국 산	외국 산	외국 산	국내산
오징어	주꾸미	고등어	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시										
가다랑어	맛살	참치캔	비엔나	베이컨	물만두	어묵	치킨너겟	진미채	훈제오리				
원료명	연육(명태)	가다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	연육(명태)	닭고기	오징어	오리고기			
국내산	중국산	노르웨이산	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	칠레산	국내산	

*식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

*어린이집에서 제공되는 돈가스, 떡갈비는 가공품을 사용하지 않고 직접 만들어서 제공합니다.



*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터

*출 처 : 식생활안전관리원

2026년 8월 식단표

[만 3-5세 죽식형]

- ◆ 시설명 : 사임당어린이집
- ◆ 발행일 : 2026. 7. 24.
- ◆ 작성자 : 어린이급식팀



주메뉴 레시피

구분		8/31 [월]	<식품 알레르기 유발물질 표시>				8월 통신 교육자료	1 [토]					
오전간식		(흰살생선)근대죽						두유⑤					
점심		백미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리부추찜⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					돈육짜장잡채덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①⑤ 단무지무침					
오후간식		 복숭아⑪ 우유②						여름철 음료·빙과류 당류 과다섭취 주의하기					
영양(㎉/단백질)		626/32	626/32					480/23					
구분		3 [월]	4 [화]	5 [수]	6 [목]	7 [금]	8 [토]						
오전간식		두부참쌀죽⑤	(흰살생선)양파죽	(닭살)배추죽⑮	새우채소죽⑨	참나물죽	두유⑤						
점심		백미밥 오징어묵국⑰ 로제찜닭②⑤⑥⑮ 오이파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태찜국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 돈가스(카레)덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양배추샐러드①⑤⑫ (케첩+마요네즈) 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 버터가자미구이②⑤⑥ [대:가자미조림⑤⑥] 콩나물맛살냉채⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑮ 연두부*양념장⑤⑥ 호박당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭다리살칼국수⑤⑥⑮ 少쌀밥 배추김치⑨						
오후간식		 사과 요구르트②	 찐감자 우유②	 수박 우유②	토마토달걀스프①②⑤⑫ 우유②	 자두 우유②							
영양(㎉/단백질)		588/30	620/30	655/29	601/32	595/23	549/26						
구분		10 [월]	11 [화]	12 [수]	13 [목]	14 [금] ☆말복☆	15 [토]						
오전간식		참치채소죽	(쇠고기)시금치죽⑮	(명태)감자죽	(고구마)치즈죽②	표고버섯죽	광복절						
점심		백미밥 바지락맑은국⑮ 비엔나푸실리케첩볶음 ⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 ☆육개장⑤⑥⑮ (명란)채소달걀말이①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치두부찌개⑤⑥ 주꾸미새우살볶음⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육채소불고기⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 육전①⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		 바나나 오곡시리얼⑤⑥/요거트②	머핀①②⑥ 우유②	 찐단호박 우유②	베이컨크림파스타②⑥⑩ 우유②	 멜론 우유②							
영양(㎉/단백질)		690/31	699/28	585/34	708/24	646/24							
구분		17 [월]	18 [화]	19 [수]	20 [목]	21 [금]	22 [토]						
오전간식		대체공휴일	(두부)미역죽⑤	(새우살)당근죽⑨	(임연수)무죽	(달걀노른자)애호박죽①⑤	두유⑤						
점심			잡곡밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑰⑱ ⑮고등어카레구이⑤⑥⑦ [대:고등어카레조림⑤⑥⑦] 감자채양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(터키)♥ 타부크케밥⑤⑥⑮ (데리야끼)닭고기덮밥 사골팥국⑮ 맛살채소무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	잡곡밥 연두부달걀탕①⑤ 새송이떡갈비조림⑤⑥⑮ 비름나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 수육⑤⑥⑮ 상추쌈쌈장+채소스틱⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥	열무비빔국수⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식			잼샌드위치①②⑥ 우유②	 찐감자 우유②	치즈스틱①②⑥/우유② [대:치즈볼①②⑥]	 수박 우유②							
영양(㎉/단백질)			706/31	580/28	698/33	604/23	516/20						
구분		24 [월]	25 [화]	26 [수]	27 [목]	28 [금]	29 [토]						
오전간식		(두부)새송이버섯죽⑤	(참치)청경채죽	콩나물죽⑤	(새우살)부추죽⑨	(닭살)양배추죽⑮	두유⑤						
점심		백미밥 홍합살맑은국⑮ ⑮돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 오징어어묵무침⑤⑥⑰ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	⑮참치채소비빔밥⑤⑥ ⑮얼갈이된장국⑤⑥ 치킨너겟+마스터드①⑤⑥⑮ 깍두기⑨	잡곡밥 시래깃국⑤⑥ ☆양념치킨소스두부강정 ⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨	백미밥 단호박크림스프②⑤⑥ 쇠고기복합⑤⑥⑫⑮ 카프레제샐러드②⑫ (토마토)치즈발사믹소스 채소피클	돈육마늘종비빔밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		 키위 물만두⑤⑥⑩/우유②	 자른찐옥수수 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	 자두 우유②							
영양(㎉/단백질)		604/29	604/28	658/29	707/29	669/21	463/23						
< 원산지 표시 >													
쇠고기 (해당란에 체크√ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미			배추김치 (얼갈이·불동배추 포함)		두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루				
☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	_____ 산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국 산	외국 산	외국 산	국내산
*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시													
오징어	주꾸미	고등어	가래(농어)	맛살	참치캔	비엔나	베이컨	물만두	어묵	치킨너겟	진미채	훈제오리	훈제오리
국내산	중국산	노르웨이산	원료명	연육(양태)	가다랑어	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	연육(양태)	닭고기	오징어	오리고기
			원양산	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	칠레산	국내산

*식단은 어린이집 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

*어린이집에서 제공되는 돈가스, 떡갈비는 가공품을 사용하지 않고 직접 만들어서 제공합니다.