

2026. 8월의 중·간식(영아 만0세~만2세)



※ 저희 원은 아침에 영양죽을 제공합니다. (영아 만0세~만2세) * 식단 작성자 : 푸드머스 영양사 김민주 (면허번호 109-508)

	월	화	수	목	금	토
	8월 31일	※ 모든 식재료는 풀무원 우리아이 바른먹거리 푸드머스에서 제공합니다.				8월 1일
오전간식	열무된장죽 (5.6,9)	※ 원산지: 쌀, 누룽지, 죽(국내산), 배추김치(국내산), 고추가루(국내산), 한우(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 고등어(국내산), 오징어(국내산), 갈치(국내산), 삼치(국내산), 달고기(국내산), 가자미(미국산), 바지락(국내산), 아귀(국내산), 방어(국내산), 임연수(러시아), 코다리(러시아), 새우살(수입산), 유기농콩비지, 두부콩, 병아리콩(수입산), 콩나물콩(국내산)				유기농우유(2)
점심	찰흑미밥 우리콩콩나물국(5) 양념돈육구이(5.6,10) 상추쌈&고소쌈장(4.5,6,18) 배추김치(5.9,12)	※ 위 식단은 계절과 식재료의 신선한 공급에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 매주 수요일은 김치 없는 날, 국 없는 날로 저염식으로 제공됩니다.				비빔쌀국수(5.6) 통새우멘보샤(6.9) 홍시깍두기(5.6,9)
열량/단백질/나트륨	440kcal / 20g	※매주 수요일은 김치 없는 날, 국 없는 날로 저염식으로 제공됩니다.				209kcal / 6g
오후간식	팍팍팍소면(5.6), 고칼슘우유(2)	※ : 저염식제공 ※ 저염식단, 지구식단 제공				
식단변경내용기입		※ 간식음료 : 우유-바른선 우리아이 고칼슘 우유, 우리아이 고칼슘 치즈				
	8월 3일	8월 4일	8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일
오전간식	들깨쌀죽	애호박치즈죽(2)	흰살생선당근죽	흑미연두부죽(5)	김양배추죽	유기농우유(2)
점심	귀리밥 시래기국(5.6) 갯잎닭안심살볶음(6,15,18) 배오이무침(5.6) 배추김치(5.9,12)	찰보리밥 부추감자국(5.6) 두부돈육조림(5.6,10) 느타리버섯볶음(5.6) 배추김치(5.9,12)	다진소고기 가지덮밥(5.6,18) 유부근대국(5.6) 들깨도라지볶음 잘게썬깍두기(5.9)	칼슘토마토참쌀밥(2) 소고기무국(5.6,18) 파슬리삼치살구이(6) 고구마순된장나물(5.6) 배추김치(5.9,12)	백미밥 고사리토장국(5.6) 식물성콩단백질볶음(5.6) 연근두부무침(5.6) 배추김치(5.9,12)	간장달걀볶음밥(1.5,6) 가쓰오장국 한입씩꼬마돈가스 (1/2)(1.5,6,10,16) 열무김치(6.9)
열량/단백질/나트륨	430kcal / 18g	458kcal / 15g	438kcal / 16g	466kcal / 19g	459kcal / 17g	306kcal / 12g
오후간식	퓨레프랑코코코무당, 고칼슘우유(2)	제철과일-토마토, 고칼슘우유(2)	찐감자, 과채주스	채소스틱-오이, 떠먹는요거트	김가루열차주먹밥(5.6), 동글레차	
식단변경내용기입						
	8월 10일	8월 11일	8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일
오전간식	김가루열차주먹	배추달걀죽(15)	누룽지죽	흑미자개죽	김치콩나물죽(5.6,12)	8.15 광복절
점심	기장밥 황태무국(5.6) 당면돈육볶음(5.6,10) 브로콜리새콩무침 배추김치(5.9,12)	차조밥 애호박돼지고기찌개(5.6,10) 가자미살야채전(5.6) 시금치된장나물(5.6) 배추김치(5.9,12)	현미낙지삼색 야채비빔밥(5.6) 한돈된장국(5.6,10) 메추리알볶음(5.6,12) 잘게썬깍두기(5.9)	칼슘시금치참쌀밥 새우살두부국(1.5,6,9) 몽골리안비프(6,18) 파래김구이(5) 배추김치(5.9,12)	백미밥 어린이삼계탕(5) 호박씨우영조림(5.6) 도토리묵무침(5.6) 배추김치(5.9,12)	(광복절)
열량/단백질/나트륨	436kcal / 20g	452kcal / 21g	441kcal / 18g	440kcal / 18g	449kcal / 18g	
오후간식	들깨국수(5.6,18), 보리차	제철과일-파인애플, 고칼슘우유(2)	찐옥수수, 고칼슘우유(2)	채소스틱-당근, 떠먹는요거트	딸기썬토스트(6), 고칼슘우유(2)	
식단변경내용기입						
	8월 17일	8월 18일	8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일
오전간식	대체공휴일	세명치죽	밥새우브로콜리죽(8)	버섯소고기죽(5.6,18)	근대된장죽(5.6)	유기농우유(2)
점심	대체공휴일	찰현미밥 배추맑은국(5.6) 소고기양배추찜(5.6,18) 게맛살숙주무침(5.6,18) 잘게썬깍두기(5.9)	뿌리채소 돈육볶음밥(5.6,10) 오이냉국 우유달걀찜(12) 배추김치(5.9,12)	칼슘강황참쌀밥 맑은오징어국(5.6,17) 된장오리불고기(5.6) 청경채나물(5.6) 배추김치(5.9,12)	백미밥 순두부백탕(5.6) 식물성버섯함박스테이크(5.6) 미니새우아볶음(5.6) 배추김치(5.9,12)	단호박샌드위치 (1,2,5,6,16,18) 생크림과일샐러드(2.5,12) 감귤주스
열량/단백질/나트륨		451kcal / 14g	434kcal / 16g	449kcal / 25g	438kcal / 14g	201kcal / 5g
오후간식	(대체공휴일-휴원)	제철과일-수박, 고칼슘우유(2)	찐고구마, 과채주스	제철과일-배, 고칼슘우유	유부간장게주먹밥(5.6), 옥수수차	
식단변경내용기입						
	8월 24일	8월 25일	8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일
오전간식	부추연두부죽(5)	새송이당근죽	건새우시래기죽(9)	다시마감자죽	고구마타락죽(2)	유기농우유(2)
점심	녹미밥 네모동태살맑은국(5) 간장소고기오이볶음(5.6,18) 상추부추무침(5.6) 배추김치(5.9,12)	찰수수밥 소고기미역국(5.6,18) 매실소스닭조림(5.6,18) 새우젓애호박나물(9) 배추김치(5.9,12)	짜장소스 돈야채덮밥(2.5,6,10,15,18) 팽이미소장국(5.6) 흰살생선가스(5.6) 잘게썬깍두기(5.9)	칼슘단호박참쌀밥 우리쌀생선살가득어묵국(5.6,18) 콩나물돈육찜(5.6,10) 무진미채무침(5.6,17) 배추김치(5.9,12)	백미밥 된장돈육두부찌개(5.6,9,10) 순살고등어구이(6.7) 양배추참깨무침(5.6) 배추김치(5.9,12)	우영김밥 (1,2,5,6,10,15) 멸치칼국수(5.6) 에너지젤
열량/단백질/나트륨	439kcal / 19g	442kcal / 20g	434kcal / 17g	463kcal / 19g	455kcal / 15g	258kcal / 7g
오후간식	동물복지치킨너겟(1.5,6,18), 과채주스	생일잔치음식-제철과일, 케이크, 치킨	찐단호박, 고칼슘우유(2)	제철과일-바나나, 고칼슘우유(2)	쫄면이복만두(5.6,18), 과채주스	
식단변경내용기입						