

2026년 08월 식단

(★만 1-2세는 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주	8월 3일 (월)	8월 4일 (화)	8월 5일 (수)	8월 6일 (목)	8월 7일 (금)
오전 간식	닭고기부추죽	양송이스프 크루통	누룽지	사과 두유	단호박죽
점심	차조밥 두부김치국 소고기양배추볶음 숙주나물 깍두기	수수밥 들깨미역국 제육볶음 브로컬리무침 배추김치	한우나물비빔밥 근대된장국 불어묵조림 배추김치 파인애플	흑미밥 오이냉국 닭감자조림 열무나물 배추김치	기장밥 동태숙갓국 오리훈제구이 느타리버섯무침 배추김치
오후 간식	흑임자베이글 우유	초계국수 수박	햄치즈샌드위치 우유	갈비만두 매실차	편육수수 우유
저녁	소고기무국 지리멸치주먹밥 배추김치	아욱된장국 카레라이스 배추김치	순두부국 참치김치볶음밥 깍두기	콩나물국 소고기애호박볶음밥 배추김치	김치국 돼지고기양파볶음밥 깍두기
2주	8월 10일 (월)	8월 11일 (화)	8월 12일 (수)	8월 13일 (목)	8월 14일 (금)
오전 간식	소고기채소죽	감자수제비	닭고기녹두죽	구운계란 두유	바나나 플레인요플레
점심	수수밥 황태채콩나물국 닭다리살오븐구이 미역줄기볶음 배추김치	무지개카레라이스 맑은순두부국 고기산적구이 오이스틱 배추김치	기장밥 오징어무국 소고기버섯볶음 청경채나물 배추김치	차조밥 육개장 삼치구이 바삭견파래자반 배추김치	흑미밥 참치김치찌개 돈육수육 상추쌈*쌈장 깍두기
오후 간식	우유등쪽연유브레드 우유	토마토스파게티	알감자버터구이 우유	당수육 복숭아	기정떡(영아:후레쉬번) 보리차
저녁	콩나물국 돈육표고볶음밥 배추김치	순두부국 닭고기양파볶음밥 배추김치	계란국 고등어김치찜 깍두기	미역국 소고기콩나물밥 배추김치	시래기된장국 유부초밥 배추김치
3주	8월 17일 (월)	8월 18일 (화)	8월 19일 (수)	8월 20일 (목)	8월 21일 (금)
오전 간식		새우살부추죽	계란스크램블 마시는요플레	소고기미역국밥	연두부채소죽
점심	대체공휴일	흑미밥 우거지된장국 등심돈까스*참깨S 리코타치즈샐러드 배추김치	수수밥 버섯들깨탕 안동찜닭 가지나물 배추김치	기장밥 도토리묵냉국 돈육김치찜 감자채볶음 깍두기	차조밥 닭곰탕 고등어조림 구이김 배추김치
오후 간식		페스츰리식빵 우유	타코야끼 토마토	베이컨크림소스푸실리	약식 우유
저녁		미역국 닭고기파프리카볶음밥 배추김치	콩나물국 돈육가지볶음밥 깍두기	계란국 하이라이스 배추김치	황태국 소고기채소주먹밥 배추김치
4주	8월 24일 (월)	8월 25일 (화)	8월 26일 (수)	8월 27일 (목)	8월 28일 (금)
오전 간식	새우살채소죽	삼색채소죽	버터핑거스틱 우유	편감자 슬라이스치즈	전복죽
점심	기장밥 시래기된장국 돈육콩나물볶음 느타리버섯나물 배추김치	수수밥 순두부찌개 가자미볼*타르소스 치커리유자무침 배추김치	차조밥 청국장 한우소보로메일장조림 지리멸치볶음 배추김치	김밥볶음밥 어묵국 닭가슴살샐러드 깍두기 샤인머스켓	시금치참쌀밥 소고기미역국 돼지갈비찜 열갈이나물 배추김치
오후 간식	카스테라생크림도넛 우유	떡볶이(영아:아이하바) 오렌지주스	메밀소바 수박	핫도그 옥수수차	백설기(영아:단호박찜) 우유
저녁	미역국 베이컨채소볶음밥 배추김치	콩나물국 짜장라이스 배추김치	김치국 삼치구이 깍두기	우거지된장국 소고기주먹밥 배추김치	황태국 제육덮밥 배추김치
5주	8월 31일 (월)				
오전 간식	동태살부추죽				
점심	흑미밥 소고기얼갈이된장국 돈육감자조림 백년초묵김가루무침 배추김치				
오후 간식	피자빵 우유				
저녁	미역국 스모크햄볶음밥 배추김치				

포스코 금당어린이집 영양사 이창은 작성