

2026년 8월 식단표

구립왕십리하나어린이집

02-2296-3990

조리사 : 이강숙

영양사 : 영양운영팀

일자/(요일)	3 (월)	4 (화) 저당Day	5 (수)	6 (목)	7 (금) 생일식단
오전간식	양송이수프②,조각식빵①②⑥	연두부죽⑤	부추죽	♥감자양파죽	단호박죽
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 함박스테이크소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 청경채맑은국 닭살브로콜리볶음⑤⑬ 저당 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 열무양파국 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑬ 상추당근무침 배추김치⑨	백미밥 (북어)미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	씨리얼①②⑥, 우유②	●복숭아⑪,우유②	(메밀)비빔국수③⑤⑥,우유②	●사과,롤케이크,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	406.6/16.7	463.2/20.2	408.7/17.5	446.8/14.3	405.4/17.9
일자/(요일)	10 (월)	11 (화) 저염Day	12 (수)	13 (목)	14 (금) 말복
오전간식	크림수프②,조각식빵①②⑥	바나나오트밀죽②	달걀죽①	시금치죽	★옥수수죽
점심	백미밥 콩가루시래깃국⑤ 돼지고기(매실소스)볶음⑤⑩ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 저염 근대된장국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ (치커리)사과무침 배추김치⑨	삼색채소비빔밥, 들기름양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 돼지수육(쌈장)⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨	★백미밥 김치맑은국⑨ ♥감자닭볶음탕⑤⑥⑬ 청포묵무침 깍두기⑨
오후간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	●찐옥수수,우유②	잔치국수⑤⑥,우유②	♣표고버섯탕수⑤⑥우유②	●수박,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	399.0/18.7	444.1/14.0	486.7/14.2	408.4/18.2	391.8/14.8
일자/(요일)	17 (월)	18 (화)	19 (수) 저당Day	20 (목)	21 (금)
오전간식	대체공휴일	쇠고기죽⑬	김가루당근죽	열무죽	잔멸치죽
점심		백미밥 백순두부찌개⑤ 훈제오리구이 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치국 저당 돼지불고기⑤⑥⑩ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청국장국⑤ ♥감자오물렛①②⑤ 브로콜리숙회 배추김치⑨	★백미밥 배추맑은국 쇠고기파채볶음⑤⑥⑬ 숙주나물 깍두기⑨
오후간식		●자두,우유②	●찐고구마,우유②	●키위, 떠먹는요구르트②	★밤식빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		420.1/17.5	409.6/15.2	393.4/13.7	470.0/15.7
일자/(요일)	24 (월)	25 (화) 저염Day	26 (수)	27 (목)	28 (금)
오전간식	채소수프②,조각식빵①②⑥	누룽지죽	우영죽	파프리카죽	참치죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑩⑬ 근대나물 깍두기⑨	현미참쌀밥 저염 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ ★황태맑은국 (들깨)청경채무침 배추김치⑨	차조밥 양배춧국⑤⑥ 닭다리살버터구이②⑤⑥⑬ 파래자반⑤ 깍두기⑨	★백미밥 유부팟국⑤⑥ 돼지고기짜장조림⑤⑥⑩ (토마토)오이무침⑫ 배추김치⑨
오후간식	●사과,우유②	잡채⑤⑥, 우유	●멜론,치즈②	♥찐감자,우유②	단팥빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.8/15.3	402.2/14.7	428.7/16.7	421.9/17.0	476.4/21.0
일자/(요일)	31 (월)	▶ 구립왕십리하나어린이집 식단표는 성동구 어린이사회복지급식관리지원센터 1-2세 죽식형 식단표를 적용하였습니다. ● 신선 간식 ★ 연령 구분 메뉴 ♥ 편식개선 푸드브리지 (8월 - 감자)			
오전간식	단호박수프②,조각식빵①②⑥				
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑬ 치즈스크램블에그①②⑤ 오리엔탈참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	●바나나,우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	415.9/15.7				



- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 :424.7kcal, 단백질 : 16.5g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 원에서 조리되는 모든 음식은 영유아 기준에 맞추어 저염, 저당으로 조리되어 제공됩니다.
- ▶ 주 3회 이상 자연식품 (채소, 과일)이 간식으로 제공됩니다.
- ▶ 식자재 수급현황 (동원이팜)에서 매일 신선한 재료가 수급됩니다.

<식품 알레르기 유발물질 표기>

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬이황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳젓

▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산물가공식품류				식육가공품		
	참치(원양산 다량어)				함박스테이크(국내산 돼지고기), 훈제오리(국내산 오리고기) 너비아니(국내산 돼지고기)		

작성자 : 영양운영팀

일자(요일)	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)
저녁	백미밥 황태국 치즈달걀말이①②⑤ 김구이 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 연두부찜,양념장⑤⑥ 옥수수양배추샐러드 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 닭살청경채볶음⑤⑥⑬ 브로콜리깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기굴소스볶음밥⑤⑩⑱ 콩나물국⑤ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	★현미찰쌀밥 감자국 쇠고기가지찜⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	405.0/19.5	374.2/14.6	355.8/17.9	354.7/15.3	425.0/14.7
일자(요일)	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금)
저녁	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮ 숙주나물 깍두기⑨	보리밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑩ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 참치양파국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑬ 근대나물 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 애호박맑은국 고구마샐러드② 배추김치⑨	★차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	364.2/12.6	362.1/19.3	428.8/18.5	383.2/10.2	357.2/17.5
일자(요일)	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)
저녁	대체공휴일	백미밥 다시마장국⑤⑥ 돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 감자샐러드② 배추김치⑨	수수밥 순두부(들깨)탕⑤ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 가지볶음 깍두기⑨	돼지불고기비빔밥⑤⑥⑩ 무채양파국 시금치나물 배추김치⑨	★흑미밥 열무된장국⑤⑥ 토마토스크램블에그①⑤⑫ 브로콜리숙회 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	383.1/16.9	412.9/15.0	336.2/16.1	327.6/12.3	
일자(요일)	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)
저녁	백미밥 우동국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미찰쌀밥 근대맑은국 두부양념찜⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기파망볶음⑤⑥⑬ 아욱나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 청경채맑은국 마카로니사과샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	★보리밥 미역장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 우엉조림⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	363.7/16.8	337.0/13.1	400.1/15.1	385.4/11.9	365.3/15.6
일자(요일)	31 (월)	식단 안내			
저녁	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 버섯맑은국 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	▶ ★은 연령에 따라 구분한 메뉴입니다. ▶ 저녁식단은 성동구 어린이사회복지급식관리지원센터 3~5세 시간연장형 식단으로 작성되었습니다.			
열량(kcal)/단백질(g)	401.8/19.0				



- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량
- 열량 : 244.3kcal, 단백질 : 10.3g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 식재료 소량 구매의 어려움을 덜고자, **전날 식단의 식재료**를 활용할 수 있도록 식재료를 중복하되, 조리법을 변경하여 구성하였습니다.
- ▶ 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 시 재안내하겠습니다.
- ▶ **식품 알레르기가 있는 유아**는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

<식품 알레르기 유발물질 표기>

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

- ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

쌀(찰쌀,현미,흑미) -밥,죽,누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물	수산물가공식품류			식육가공품			
	어묵(원양), 참치(원양)			돈가스(국내산 돼지고기), 훈제오리(국내산 오리고기), 동그랑땡(국내산 돼지고기)			