

2026년 8월 식단표 (일반식)
1~2세 유아 식단

루첸키즈빌 어린이집

일 자		31 (월)		8월의 푸드브릿지 <버섯>									
오전간식		곡물시리얼⑤ &우유②											
점 심		백미밥 다시마뭉국⑤⑥ (훈제)오리구이 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨		버섯은 종류가 다양하고 특유의 향과 풍미가 좋습니다. 표고버섯의 베타글루칸은 면역력 향상에, 팽이버섯의 판토텐산은 피부염 예방에, 새송이버섯의 칼륨은 나트륨 배출에 도움을 줍니다!									
오후간식		토마토스파게티②⑥⑫ &우유②											
열량(kcal)/단백질(g)		571/22											
일 자		3 (월)		4 (화) 소소한날		5 (수) 당연한날		6 (목)		7 (금)			
오전간식		미숫가루⑤&우유②		◆달걀장국죽⑤⑥⑮		바나나♣️&우유②		오이♣️ &떠먹는요구르트②		키위♣️			
점 심		차조밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		수수밥 콩나물국⑤ 참쌀탕수육⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기빳국⑤⑥⑮ ★메추리알장조림①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		된장마파두부덮밥⑤⑥⑮ 건새우뭉국⑨ 과일샐러드①⑤⑮ 배추김치⑨		현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀갯잎볶음⑤⑥⑮ 구이김 깍두기⑨			
오후간식		핫도그①②⑥⑮		마들렌①②⑥♣️&우유②		약과⑤⑥		유과⑤		곡물시리얼 &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		462/17		530/22		490/16		436/17		437/19			
일 자		10 (월)		11 (화)		12 (수) 서울미래밥상		13 (목)		14 (금)			
오전간식		(방울)토마토⑫ &치즈②		참외♣️&치즈②		사과♣️		★옥수수스프②		바나나♣️			
점 심		백미밥 달걀뭉국① 두부청경채조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 배추전골⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이탕탕이 깍두기⑨		보리밥 순두부된장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기채소비빔밥⑤⑮ +양념장⑤⑥ 들깨시래기탕⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달걀팻국⑤⑥⑮ ◆버섯쇠불고기⑤⑥⑮ 근대된장무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		들기름비빔국수⑤⑥		후리가케주먹밥⑤		우유식빵①②⑥&우유②		후레시번①②⑥♣️&우유②		찐만두⑤⑥⑮ &액상요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)		349/13		403/17		396/15		478/20		377/15			
일 자		17 (월)		18 (화)		19 (수) 국없는날		20 (목)		21 (금)			
오전간식				멜론&우유②		파프리카♣️ &떠먹는요구르트②		★자죽⑩		바나나♣️			
점 심		대체휴일		수수밥 아기순두부찌개①⑤ 브로콜리달걀찜① 우영무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기카레라이스⑤⑥⑮ 양배추토마토샐러드⑫ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 어묵죽국⑤⑥ 달걀장조림⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 ◆새송이된장국⑤⑥ 동그랑땡전①②⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식				참깨주먹밥⑤		꿀호떡빵①②⑥		★찐감자♣️&우유②		패스츄리빵①②⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)				439/19		430/15		467/20		525/23			
일 자		24 (월)		25 (화)		26 (수)		27 (목) 감탄한날		28 (금)			
오전간식		미숫가루⑤&우유②		삼색채소죽⑤⑥		수박♣️		복숭아①♣️&치즈②		사과♣️			
점 심		보리밥 애호박국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 치킨너겟⑤⑥⑮ 양상추유자청샐러드 깍두기⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		새우살가지덮밥⑤⑥⑨ 두부탕국⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 복엿국⑤⑥ 쇠고기옛장조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		김가루주먹밥		케이크①②⑥♣️ &액상요구르트②		★찐감자&우유②		칼국수⑥		카스텔라①②⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		475/19		463/13		406/20		407/19		488/23			
공지사항		• 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. • 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. • 매월 3회 이상 자연간식♣️(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. • 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. • 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. • 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) • 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.									식단 표시 내용		
											(시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식♣️ ◆푸드브릿지		
원산지 표시		쇠고기 (한우)		돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)			콩		
						배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀	두부	순두부
		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		동그랑땡전		참쌀탕수육	새우살가지덮밥	훈제오리구이	치킨너겟						
식품알레르기 유발물질		돼지고기	닭고기	돼지고기	새우살	훈제오리고기 (오리고기)	닭고기						
		국내산	국내산	국내산	인도산	국내산	국내산						
		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)											