

2026년 8월 식단표(만1~2세)

요일	월	화	수(다 먹는 날)	목	금(삼삼한 날)	토
일자	8/31	★ 특정식품(예:우유,달걀,고등어,건과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전담해 주시기 바랍니다. 부모와 합의에 따라 제외하거나 대체식품을 제공합니다.			1. 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 만1-2세 900kcal, 20g 만3-5세 1,400kcal, 25g 입니다.	
오전간식	사과&우유②	알레르기 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			2. 자연식품은 주 3회 이상 간식으로 제공됩니다. 3. 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다. 4. 개별 영유아의 필요사항은 담임교사에게 말씀해주시기 바랍니다.	
점심	참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기숙주점⑩ &유자소스⑤⑥ 들깨오이볶음⑤ 배추김치⑨				돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 사과(복숭아⑪) 깍두기⑨	
오후간식	잔치국수⑤⑥				미숫가루⑤&우유②	
열량	단백질	390.8	11.8	395.2	18.8	
일자	3	4	5 국없는날	6	7 저염밥상	8
오전간식	포도&치즈②	애호박죽	미숫가루&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	가지채소죽	우유②
점심	기장밥 유부맑은국⑤ 임연수조림⑤⑥ 파프리카양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기매추리알장조림 ⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두&양념장①⑤⑥⑩⑫ 방울토마토⑫ 깍두기⑨ 감귤주스	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염쇠고기미역국 탕수육①⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 가지된장국⑤⑥ 포도(자두) 배추김치⑨
오후간식	고구마범벅②&동굴레차	찐옥수수&우유②	단호박치즈羹①②⑥&보리차	우동⑤⑥	참모닝빵①②⑥&우유② &케이크(생일만)	씨리얼&우유②
열량	단백질	401.1	13.1	431.2	18.1	453.4
일자	10 채식 DAY	11	12	13 미래밥상	14 말복	15 광복절
오전간식	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	버섯크림스프②⑥	씨리얼&우유②	천도복숭아⑪&치즈②	양배추죽	
점심	흑미밥 안매운순두부찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 얼갈이배추된장국⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	기장밥 감자양파맑은국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 숙것나물 배추김치⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 온두부찜&양념장⑤⑥ 오이나물 깍두기⑨	
오후간식	수박화채②	찐고구마&우유②	매추리알어묵볶음①⑤⑥ &옥수수차	로제스파게티②⑥⑫	후레시번①②⑥&우유②	
열량	단백질	407.5	18.4	423.5	13.6	382.1
일자	17 대체공휴일	18	19	20	21	22
오전간식		누룽지죽	당근스틱 &떠먹는요구르트②	사과&우유②	모듬채소죽	우유②
점심		흑미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 버섯된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 바나나 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치⑨	참쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추유자청무침 깍두기⑨	닭살하이라이스⑤⑥⑫ 양배추된장국⑤⑥ 복숭아⑪(바나나) 배추김치⑨
오후간식		찐감자&우유②	물만두&양념장①⑤⑥⑩⑫	가지피자②	소보로빵①②④⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량	단백질	392.5	15.5	387.9	19.0	378.1
일자	24 채식 DAY	25	26 국없는날 저염밥상	27 미래밥상	28	29
오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	콩나물죽⑤	미숫가루&우유②	자두&치즈②	달걀채소죽①	우유②
점심	수수밥 달걀파국① 들깨두부소보로⑤ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살토마토소스덮밥 ⑤⑥⑫⑬ 감자채볶음⑤ 메론 배추김치⑨ 포도주스	흑미밥 애호박맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 건새우청경채된장국⑤⑥⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑫ 콩나물된장국⑤⑥ 자두(포도) 깍두기⑨
오후간식	모듬채소자장면⑤⑥	단호박찜&우유②	삶은달걀①&우유②	김가루볶음밥⑤	식빵①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량	단백질	405.7	17.5	396.6	17.0	439.9

원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품		수산물
				탕수육	함박스테이크	오징어
	☐한우☐육우☐젓소	국내산	국내산	돼지고기 국내산	닭고기 돼지고기 국내산	국내산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미)	배추김치		콩		*원산지표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 -쌀(밥,죽,누룽지/배추김치의 배추와 고춧가루/콩(두부류,콩비지,콩국수) -쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기 및 그 가공품 -명태/오징어/고등어/꾸꾸미/다랑어(참치)/낙지/꽃게/갈치/참조기/넙치/조피 불락/참돔/미꾸라지/뱀장어/아귀 및 그 가공품
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	고추 가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

2026년 8월 식단표(만3~5세)

요일	월	화	수(다 먹는 날)	목	금(삼삼한 날)	토							
일자	8/31	★ 특정식품(예:우유,달걀,고등어,건과류 등)에 알레르기가 있는 어린이는 담임교사에게 전달해 주시기 바랍니다. 부모와 합의에 따라 제외하거나 대체식품을 제공합니다.			1. 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 만1-2세 900kcal, 20g 만3-5세 1,400kcal, 25g 입니다. 2. 자연식품은 주 3회 이상 간식으로 제공됩니다. 3. 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다. 4. 개별 영유아의 필요사항은 담임교사에게 말씀해주시기 바랍니다.		1						
오전간식	사과&우유②						우유②						
점심	참살현미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기숙주찜⑩ &유자소스⑤⑥ 들깨오이볶음⑤ 배추김치⑨						돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 사과(복숭아⑪) 깍두기⑨						
오후간식	잔치국수⑤⑥						미숫가루⑤&우유②						
열량	단백질	601.2	18.1			608.1	28.9						
일자	3	4	5 국없는날	6	7 저염밥상	8							
오전간식	포도&치즈②	애호박죽	미숫가루&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	가지채소죽	우유②							
점심	기장밥 유부맑은국⑤ 임연수조림⑤⑥ 파프리카양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두&양념장①⑤⑥⑩⑬ 방울토마토⑫ 깍두기⑨ 감귤주스	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염쇠고기미역국 탕수육①⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 가지된장국⑤⑥ 포도(자두) 배추김치⑨							
오후간식	고구마범벅②&동글레차	찐옥수수&우유②	단호박치즈롤①②⑥&보리차	우동⑤⑥	잼모닝빵①②⑥&우유②	씨리얼&우유②							
열량	단백질	617.0	20.2	663.3	27.9	697.6	22.0	639.6	27.1	648.7	22.8	598.6	19.6
일자	10 채식 DAY	11	12	13 미래밥상	14 말복	15 광복절							
오전간식	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	버섯크림스프②⑥	씨리얼&우유②	천도복숭아⑪&치즈②	양배추죽								
점심	흑미밥 안매운순두부찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 얼갈이배추된장국⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	기장밥 감자양파맑은국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 숙갓나물 배추김치⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 온두부찜&양념장⑤⑥ 오이나물 깍두기⑨								
오후간식	수박화채②	찐고구마&우유②	메추리알어묵볶이①⑤⑥ &옥수수차	로제스파게티②⑥⑫	후레시번①②⑥&우유②								
열량	단백질	626.9	28.3	651.5	21.0	587.9	24.3	611.2	22.2	619.5	24.8		
일자	17 대체공휴일	18	19	20	21	22							
오전간식		누룽지죽	당근스틱 &떠먹는요구르트②	사과&우유②	모듬채소죽	우유②							
점심		흑미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 버섯된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 바나나 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치⑨	참살현미밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추유자청무침 깍두기⑨	닭살하이라이스⑤⑥⑫ 양배추된장국⑤⑥ 복숭아⑪(바나나) 배추김치⑨							
오후간식		찐감자와우유②	물만두&양념장①⑤⑥⑩⑬	가지피자②	소보로빵①②④⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②							
열량	단백질	603.9	23.8	649.2	27.0	615.8	29.1	615.8	29.1	673.5	26.0	622.5	25.4
일자	24 채식 DAY	25	26 국없는날 저염밥상	27 미래밥상	28	29							
오전간식	오이스틱 &떠먹는요구르트②	콩나물죽⑤	미숫가루&우유②	자두&치즈②	달걀채소죽①	우유②							
점심	수수밥 달걀파교① 들깨두부소보로⑤ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살토마토소스덮밥 ⑤⑥⑫⑬ 감자채볶음⑤ 메론 배추김치⑨ 포도주스	흑미밥 애호박맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 건새우청경채된장국⑤⑥⑨ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑫ 콩나물된장국⑤⑥ 자두(포도) 깍두기⑨							
오후간식	모듬채소자장면⑤⑥	단호박찜&우유②	삶은달걀①&우유②	김가루볶음밥⑤	식빵①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②							
열량	단백질	624.1	26.9	610.1	26.1	676.8	25.0	619.7	24.8	678.7	26.1	603.1	23.1

원산지 표시	육가공품			수산물		
	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	탕수육	함박스테이크	오징어
	☐한우☐육우☐젓소	국내산	국내산	돼지고기 국내산	닭고기 돼지고기 국내산	국내산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미)	배추김치		*원산지표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 -쌀(밥,죽,누룽지/배추김치의 배추와 고춧가루/콩(두부류,콩비지,콩국수) -쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기 및 그 가공품 -명태/오징어/고등어/꾸꾸미/다랑어(참치)/낙지/꽃게/갈치/참조기/넙치/조피 불락/참돔/미꾸라지/뱀장어/아귀 및 그 가공품		
	국내산	배추 (봄동,얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산