



해피모아어린이집

2026년 8월 영아 세부식 식단표(1-2세)



도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자	8/31					1
오전간식	사과&우유②					우유②
점심	참쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기숙주찜⑩ &유자소스⑤⑥ 들깨오이볶음⑤ 배추김치⑨					돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 사과(복숭아⑪) 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥					미숫가루⑤&우유②
열량	단백질	409.8 390.8	12.4 11.8			395.2 18.8
일자	3	4	5 국없는날	6	7 푸드브릿지1주차 저염밥상	8
오전간식	바나나&치즈②	애호박죽	미숫가루&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	가지채소죽	우유②
점심	기장밥 유부맑은국⑤ 임연수국이⑤⑥ ★브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기매추리알장조림 ⑤⑥⑨ ★버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두&양념장①⑤⑥⑩⑨ 방울토마토⑫ 깍두기⑨ 송송	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ ★참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부맑은국⑤ 닭갈비⑤⑥⑩ ★고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩ 가지된장국⑤⑥ 포도(자두) 배추김치⑨
오후간식	향도그①②⑤⑥⑩ &동글레차	편육수수&우유②	단호박치즈롤①②⑥&보리차	우동⑤⑥	점모닝빵①②⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량	단백질	420.4 386.4	16.9 13.1	431.2 18.1	439.7 16.7	415.8 17.6
일자	10 채식DAY	11	12 푸드브릿지2주차	13 미래밥상	14 말복	15 광복절
오전간식	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	버섯채소죽	씨리얼&우유②	복숭아⑪&치즈②	양배추죽	
점심	흑미밥 안매운순두부찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 숙주영근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑨ 얼갈이배추된장국⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	기장밥 감자양파맑은국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑨ ★근대나물 배추김치⑨	수수밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 온두부찜&양념장⑤⑥ ★오이나물 깍두기⑨	
오후간식	★수박화채②	찐고구마&우유②	달걀여목볶이①⑤⑥ &옥수수차	로제스파게티②⑥⑩⑫	버터롤①②⑥&우유②	
열량	단백질	407.5 18.4	420.9 12.7 423.5 13.6	416.9 17.9	401.2 14.4 400.4 12.0	409.9 16.9
일자	17 대체공휴일	18	19	20 푸드브릿지3주차	21	22
오전간식		누룽지죽	당근스틱 &떠먹는요구르트②	복숭아⑪&우유②	모듬채소죽	우유②
점심		흑미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 버섯된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 바나나 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ ★열무나물 배추김치⑨	참쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑨ ★양배추자청무침 깍두기⑨	닭살해이라이스⑤⑥⑩⑫ 양배추된장국⑤⑥ 복숭아⑪(바나나) 배추김치⑨
오후간식		찐감자와우유②	물만두&양념장①⑤⑥⑩⑨	가지전⑤⑥	맘모스빵①②④⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량	단백질	392.5 15.5	387.9 19.0 392.5 17.6	375.8 17.7 383.8 14.5	437.7 16.9	404.6 16.5
일자	24 채식DAY	25 푸드브릿지4주차	26 국없는날 저염밥상	27 미래밥상	28	29
오전간식	자두&치즈②	콩나물죽⑤	미숫가루&우유②	포도 &떠먹는요구르트②	달걀채소죽①	우유②
점심	수수밥 달걀파코① 들깨두부소보로⑤ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑨ ★가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀도마토소스덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤ 복숭아⑪ 배추김치⑨ 송송	흑미밥 애호박맑은국⑤ 삼치데리야가구이⑤⑥ ★얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 건새우청경채된장국⑤⑥⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥ 콩나물된장국⑤⑥ 자두(포도) 깍두기⑨
오후간식	모듬채소자장면⑤⑥	단호박찜&우유②	삶은달걀①&우유②	김가루볶음밥⑤	(밤)식빵①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량	단백질	394.1 16.2	396.6 17.0	392.4 19.2	430.6 17.2 421.4 14.4	441.2 17.0

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

* 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 매추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공합니다.

* 이번 달 푸드브릿지 주제는 “가지”입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 * 아황산류는 표백제, 모래도, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원 산 지 표 시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물
					함박스테이크			오징어
	한우	해당없음	국내산	국내산	돼지고기 국내산 소고기 국내산			오징어 국내산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넍치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품	
	국내산	배추(봉동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			



해피모마 어린이집

2026년 8월 영아 저녁식 식단표(1-2세)



도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자	8/31					1
저녁	참쌀현미밥 어묵국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨					잔멸치볶음밥⑤ 두부맑은국⑤ 포도(바나나) 배추김치⑨
열량	단백질	234.2	7.7			228.5 6.6
일자	3	4	5	6	7	8
저녁	기장밥 돼지고기된장찌개⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ ★오이나물 배추김치⑨	참쌀현미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ ★열무나물 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀파국① 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 옥수수버터구이② 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑩ 버섯맑은국⑤ 복숭아⑩(사과) 깍두기⑨
열량	단백질	234.0 10.9	239.6 11.7 235.1 7.9	253.3 12.8	238.2 10.1	244.5 10.7 230.0 11.2
일자	10	11	12	13	14 말복	15 광복절
저녁	흑미밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기버섯조림⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 쇠고기숙주된장국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 감자반볶음 깍두기⑨	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 닭살로제소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮ ★오이생채 배추김치⑨	기장밥 오징어시금치된장국 ⑤⑥⑩ 영양달걀찜① 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 양배추파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량	단백질	236.6 10.6	240.6 10.6	236.8 12.1	239.5 11.1 236.1 9.5	252.8 11.8 236.9 6.6
일자	17 대체공휴일	18	19	20	21	22
저녁		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ ★근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ ★버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육가지볶음밥⑤⑩ 애호박새우젓국⑤⑥ 키위(포도) 깍두기⑨
열량	단백질	240.9 13.0	234.6 9.9 235.6 11.4	241.4 10.2	234.1 8.8	233.8 11.5
일자	24	25	26	27	28	29
저녁	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 닭가슴살구이⑤⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부맑은국⑤ 매추리알카레조림①⑤⑥ ★아욱나물 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 미역된장국⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 들깨감자국 삼치조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨	두부버섯덮밥⑤⑥ 건새우무국⑤⑥⑨ 사과(복숭아⑩) 배추김치⑨
열량	단백질	258.3 9.3 236.2 14.5	250.0 10.0	235.4 11.1	234.3 11.4	235.6 9.2 236.0 9.8 229.8 8.4

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

* 영아의 경우 메뉴의 식감 정도에 따라 저작과 섭취가 어려울 수 있으므로 먹기 좋은 크기로 잘게 썰어 제공합니다. (예:수육, 돈가스, 진미채, 건새우 등).

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳꽃
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물
					훈제오리	완자전	오징어
	한우	해당없음	국내산	국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산	국내산
	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 -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/ 납치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
		배추 (봄동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		