

1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			♥2026년 식단 안내♥		1(토)
오전간식	배,마시는요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등  지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 『버섯냉파스타』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타			▶ 1일 에너지 권장량은 단백질 1~2세는 = 900kcal : 20g이고, 유아3~5세는1400kcal :25g 기준입니다. (2015년도 개정판) ▶ 상식식단은 만 3~5세 1400kcal를 기준 평균 46%인 600~680kcal으로 단백질은 권장섭취량 기준을 충족합니다. ▶ 어린이집 일정에 따라 식단이 다소 변경 될 수 있습니다.		마시는요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9						돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5+양념장5,6						토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)	609.1/27.2						533.8/20.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 일당!오심+살친의 날	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)	
오전간식	복숭아, 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	들깨죽	사과,치즈2	마시는요거트2	
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운닭갈비5,6,15 쌈무 배추김치9	현미밥 달걀찜국1 두부채소볶음5,6 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	녹두밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	참쌀밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 돈육10깍두기볶음5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5 +등굴레차	잔치국수5,6	닭살버터구이2,15	찐감자,두유5	버터스타킹1,2,5,6,우유2	사과주스	
열량/단백질(kcal/g)	666.8/31.3	593.4/25.2	577.6/26	590.3/29.9	623.5/28	458.5/20.8	
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절	
오전간식	자두,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	채소죽5,6	멜론,치즈2		
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	팔밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 배추김치9	보리밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	닭갈비국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 배추김치9		
오후간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	수박화채2	찐단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2		
열량/단백질(kcal/g)	665.8/26.5	571.1/23.6	572.7/27.4	571.8/19.3	648.3/30.9		
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	닭살15녹두죽	포도,치즈2	마시는요거트2	
점심		기장밥 소고기묵국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	흑미밥 향태맑은국5,6 닭살소고기구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥 5,6,16 콩나물된장국5,6 김치만5,6 깍두기9	
오후간식		미니핫도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음우동5,6	찐고구마,두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2	포도주스	
열량/단백질(kcal/g)		630.5/24.8	591.9/20	587.3/30.6	696.6/31.3	549.6/18.3	
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	복숭아, 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,마시는요거트2	잔멸치죽5,6	자두,치즈2	마시는요거트2	
점심	참쌀밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	현미밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	차조밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염쌈장5,6,13 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박새우전9국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	★버섯냉파스타5,6	유부초5,6+매실차	우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12, 두유5	소보로빵1,2,4,6, 우유2	자두주스	
열량/단백질(kcal/g)	718.9/24.5	833.6/26.7	653.7/27.9	613.2/24.2	635.3/25.8	487/18	

원산지 표시	[쌀/밥/죽/누룽지/잡곡:친환경/국내산] [소/돼지/닭/오리/육가공품:국내산/한우/무항생제] [콩류/두부/콩비지/콩국수:친환경/국내산] [수산물:국내산/참치 다량어:원양산, 어묵 오징어:외국산] [김치:배추, 고추가루 - 국내산, <직접조리>] [밀가루:우리밀]
--------	---

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

1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			♥2026년 식단 안내♥		1(토)
오전간식	배, 마시는요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 고막, 오징어, 가자미 등  지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 『버섯냉파스타』: 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타			▶ 1일 에너지 권장량은 단백질 영양1~2세는 = 900kcal : 20g이고, 유아3~5세는1400kcal :25g 기준입니다. (2015년도 개정판) ▶ 상식식단은 만 3~5세 1400kcal를 기준 평균 46%인 600~680kcal으로 단백질은 권장섭취량 기준을 충족합니다. ▶ 어린이집 일정에 따라 식단이 다소 변경 될 수 있습니다.		마시는요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우영볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9						돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5+양념장5,6						토마토주스12
열량/단백질(kcal/q)	429.2/18.7						380.1/14.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 일당!오심+살찐의 날	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)	
오전간식	복숭아, 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	들깨죽	사과,치즈2	마시는요거트2	
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	현미밥 달걀찜국1 두부채소볶음5,6 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	녹두밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	참쌀밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우영조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 돈육10깍두기볶음5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5 +동굴레차	잔치국수5,6	달걀버터구이2,15	찐감자,두유5	버터스타킹1,2,5,6,우유2	사과주스	
열량/단백질(kcal/q)	466.7/21.4	385.6/16.3	408.7/17.9	406.9/20.6	444.5/20.5	331.3/14.6	
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절	
오전간식	자두,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	채소죽5,6	멜론,치즈2		
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	팔밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	달걀짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 배추김치9	보리밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	달걀국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 배추김치9		
오후간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	수박화채2	찐단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6,우유2		
열량/단백질(kcal/q)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	453.2/16.2	460.7/22.4		
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	달걀15녹두죽	포도,치즈2	마시는요거트2	
점심		기장밥 소고기뭇국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육파파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	흑미밥 황태맑은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고기파파두부5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥 5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9	
오후간식		미니핫도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음우동5,6	찐고구마,두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2	포도주스	
열량/단백질(kcal/q)		409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	492.1/22.6	435.7/14.3	
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	복숭아, 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,마시는요거트2	잔멸치죽5,6	자두,치즈2	마시는요거트2	
점심	참쌀밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	현미밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	차조밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염쌈장5,6,13 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박새우젓9국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	★버섯냉파스타5,6	유부초밥5,6+매실차	우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12, 두유5	소보루빵1,2,4,6, 우유2	자두주스	
열량/단백질(kcal/q)	512.3/17.4	541.8/17.4	458/19.6	456.7/18	452.2/19.1	381.1/14	

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

원산지 표시	[쌀/밥/죽/누룽지/잡곡:친환경/국내산] [소/돼지/닭/오리/육가공품:국내산/한우/무항생제] [콩류/두부/콩비지/콩국수:친환경/국내산] [수산물:국내산/참치 다량어:원양산, 어묵 오징어:외국산] [김치:배추, 고추가루 - 국내산, <직접조리>] [밀가루:우리밀]
-----------	---