

1주차		8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]					1(토)
오전간식		배, 마시는요구르트2	★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					마시는요구르트2
점심		백미밥 참나물된장국5,6 소고기우영볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9						돈육치즈볶음밥25,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식		연두부찜5+양념장5,6						토마토주스12
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세	429.2/18.7 609.1/27.2						380.1/14.2 533.8/20.2
2주차		3(월)	4(화)	5(수) 생일데이	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)	
오전간식		복숭아11, 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	참외	들깨죽	아오리고, 치즈2	떠먹는요거트2	
점심		백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 새우 배추김치9	검정콩밥 달걀찜국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	흑미밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	백미밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우영조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 깍두기9	
오후간식		참치주먹밥5	열무물국수5,6	생일케이크1,2,5,6, 우유2	찐감자, 두유5	버터스틱빵125g 우유2	사과주스	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세	466.7/21.4 666.8/31.3	385.6/16.3 593.4/25.2	472/14 691/20	406.9/20.6 590.3/29.9	444.5/20.5 623.5/28	331.3/14.6 458.5/20.8	
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절	
오전간식		자두, 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	채소죽5,6	멜론, 치즈2		
점심		백미밥 유부맑은국5,6 소물고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	찰보리밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추채무침 배추김치9	기장밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	닭칼국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 배추김치9		
오후간식		스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6	수박화채2	찐단호박, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2		
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세	466/18.2 665.8/26.5	379.8/16.3 571.1/23.6	406.5/18.9 572.7/27.4	453.2/16.2 571.8/19.3	460.7/22.4 648.3/30.9		
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식			저당씨리얼+우유2	채썬당근, 떠먹는요거트2	녹두죽	포도, 치즈2	마시는요구르트2	
점심			기장밥 오징어묵국5,6,17 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	흑미밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥 5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9	
오후간식			햇도그1,2,6,10	볶음쌀국수5,6,18	찐고구마, 두유5	밤식빵1,2,5,6, 우유2	포도주스	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세		409.8/16.1 630.5/24.8	466.4/16.1 591.9/20	403.6/20.9 587.3/30.6	492.1/22.6 696.6/31.3	435.7/14.3 549.6/18.3	
5주차		24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식		복숭아11, 마시는요구르트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이, 떠먹는요거트2	잔멸치죽5,6	자두, 치즈2	떠먹는요거트2	
점심		백미밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	검정콩밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥 5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	찰보리밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염참장5,6,13 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥 5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식		★버섯냉파스타5,6	유부초밥5,6	우유미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12 두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	자두주스	
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세 만3~5세	512.3/17.4 718.9/24.5	541.8/17.4 833.6/26.7	458/19.6 653.7/27.9	456.7/18 613.2/24.2	452.2/19.1 635.3/25.8	381.1/14 487/18	

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찰쌀 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		콩		김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	고등어, 참치 국내산	오징어 원양산	두부 국내산	순두부 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉠잰										

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복밥상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, **친환경 식자재(유기농)**를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)

2026년 8월 석식 식단

(만1세 ~ 만5세)

1주차		8/31(월)	[제철식재료 소개]			
저녁		소고기채소덮밥 5,6,16 참나물된장국5,6 브로콜리나물5,6 배추김치9	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등			
저녁간식		두유5				
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	340.8/16.4				
	만3~5세	491/23.6				
2주차		3(월)	4(화)	5(수) 일당!오심↓살찐의 날	6(목)	7(금) 지구건강방상
저녁		백미밥 애호박된장국5,6 참치애호박볶음5,6 김자반5,6 배추김치9	새우살게첩볶음밥 5,6,9,12 달걀팥국1 두부구이5 깍두기9	백미밥 미역국5,6 소고기당근찜5,6,16 참나물무침5,6 배추김치9	흑미밥 콩나물국5 돈육불고기5,6,10 버섯무침5,6 깍두기9	백미밥 순두부백탕5 달걀후라이1,5 브로콜리숙회 +양념장1,5,6 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	마시는요구르트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	243.2/10.6	348.1/18.7	308.6/12.6	296.9/12.8	276.1/11.8
	만3~5세	340.8/14.8	502.1/27.1	449.4/17.6	405.7/18.1	391.3/16.6
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복
저녁		백미밥 유부맑은국5,6 어묵채소볶음5,6 가지전5,6 배추김치9	돈육덮밥5,6,10 숙주된장국5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5,6 닭살파프리카볶음 5,6,15 양배추찜 배추김치9	돈육채소볶음밥 5,6,10 미소장국5,6 애호박나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 닭살데리야끼구이 5,6,15 단호박범벅2 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	311.3/9.4	283/13.8	252.5/12.5	326.1/13.5	289.9/11.7
	만3~5세	445.5/12.8	402/19.7	363.1/17.4	450.6/19.2	412.7/16.4
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁			기장밥 오징어묵국5,6,17 소고기채소볶음5,6,16 무나물5,6 깍두기9	백미밥 배춧국5,6 돈육배추볶음5,6,10 김자반5,6 배추김치9	흑미밥 황태맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 배추전1,5,6 깍두기9	돈육채소덮밥5,6,10 미역국5,6 브로콜리스크램블에그 1,2,5 배추김치9
저녁간식			두유5	치즈2	마시는요구르트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세		290.3/16.1	261.3/13.8	363/14.7	318.4/14.8
	만3~5세		413.2/23.2	376.6/19.4	507.4/21.1	456.4/21.1
5주차		24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁		두부버섯볶음밥5,6 두부된장국5,6 가지나물5,6 배추김치9	검정콩밥 어묵국5,6 돈육채소구이5,6,10 유부채소볶음5 깍두기9	백미밥 시래기된장국5,6 소고기장조림5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	훈제오리볶음밥5,6 얼갈이된장국5,6 참나물무침5,6 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육두루치기5,6,10 잔멸치조림5,6 배추김치9
저녁간식		두유5	두유5	치즈2	떠먹는요거트2	두유5
열량 / 단백질 (kcal/g)	만1~2세	276.3/12.5	334.1/14.7	276.7/13.1	282.1/11.5	301/14.4
	만3~5세	391.7/17.6	480.7/21	400.3/18.2	382.9/16.1	429.6/20.5

원산지 표시	잡곡류 (쌀, 흑미, 찰쌀 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		콩		김치	
	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	고등어, 삼치 국내산	오징어 원양산	두부 국내산	순두부 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳자										

※ 구립 은화어린이집에서는 서울특별시 든든급식 공공급식업체, 우리아이 행복방상과 풀무원(바른푸드마켓), 두레생협에서 식재료를 구입하고 있으며, **친환경 식자재(유기농)**를 사용합니다. (*위 식단은 식자재 공급이 원활하지 않을 경우 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.)