

2026년 8월 식단표 (만1-2세 영아반)

월 (8/31일)		<8월 제철식재료> 채소류: 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 과일류: 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 해산물: 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등 <8월 지구건강식단> 버섯냉파스타 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타			토 (1일)	
행사						
오전간식	배, 요거트2				요거트2	
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우영볶음5,6,16 청포묵 무침 배추김치9				돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9	
오후/간식	연두부찜5+양념장5,6				토마토주스12	
열량/단백질 (kcal/g)	429.2/18.7				380.1/14.2	
월 (3일)		화 (4일)	수 (5일)	목 (6일)	금 (7일)	토 (8일)
행사	위터슬라이드 물놀이					
오전간식	천도복숭아11, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	들깨죽	아오리사과, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	보리밥 달걀팻국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	차조밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	흑미밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우영조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 돈육10깍두기9
오후/간식	참치주먹밥5 +동굴레차	열무물국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 두유5	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	466.7/21.4	385.6/16.3	408.7/17.9	406.9/20.6	444.5/20.5	331.3/14.6
월 (10일)		화 (11일)	수 (12일)	목 (13일)	금 (14일)	토 (15일)
행사			생일잔치	해) 유지협 관람 벗) 마곡 안전체험관	말복	광복절
오전간식	자두, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 짜요짜요2	채소죽5,6	멜론, 치즈2	
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 돈육참살구이5,6,10 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10+케첩12 그린샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	수수밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	초계국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 김구이 배추김치9	
오후/간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	잼샌드위치1,2,5,6	수박화채2	찐단호박, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	476.6/14.8	453.2/16.2	460.7/22.4	
월 (17일)		화 (18일)	수 (19일)	목 (20일)	금 (21일)	토 (22일)
행사	대체휴일					
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	녹두죽	포도, 치즈2	요거트2
점심		차조밥 소고기뭇국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 콩가루배춧국5,6 과일샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	보리밥 황태맑은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9
오후/간식		미니핫도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음쌀국수5,6,18	찐고구마, 두유5	밤식빵1,2,5,6, 우유2	포도주스
열량/단백질 (kcal/g)		409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	492.1/22.6	435.7/14.3
월 (24일)		화 (25일)	수 (26일)	목 (27일)	금 (28일)	토 (29일)
행사	열린어린이집			산) 키즈리 스포츠파크		
오전간식	천도복숭아11, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이, 짜요짜요2	잔멸치죽5,6	자두, 치즈2	요거트2
점심	수수밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	기장밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜+저염쌈장5,6,13 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박새우젓9국 감자채볶음5,6 깍두기9
오후/간식	버섯냉파스타5,6	유부주먹밥5,6+매실차	우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	토마토감자조림5,12, 두유5	소보루빵1,2,4,6, 우유2	자두주스
열량/단백질 (kcal/g)	512.3/17.4	541.8/17.4	458/19.6	456.7/18	452.2/19.1	381.1/14

식품 알려 리기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲참
----------------	--

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
 * 상기식단은 1400kcal를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
 * 위 식단표는 [서대문구어린이급식관리지원센터]에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것임
 * 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
 * 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀

2026년 8월 식단표 (만3-5세 유아반)

월 (8/31일)						토 (1일)
행사		<8월 제철식재료> 채소류: 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 과일류: 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 해산물: 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등 <8월 지구건강식단> 버섯냉파스타 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타				요거트2
오전간식	배, 요거트2					
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우영볶음5,6,16 청포묵 무침 배추김치9					돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후/간식	연두부찜5+양념장5,6					토마토주스12
열량/단백질 (kcal/g)	609.1/27.2					533.8/20.2
월 (3일)		화 (4일)	수 (5일)	목 (6일)	금 (7일)	토 (8일)
행사	워터슬라이드 물놀이					
오전간식	천도복숭아11, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	들깨죽	아오리사과, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	보리밥 달걀팥국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	차조밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	흑미밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우영조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 돈육10깍두기9
오후/간식	참치주먹밥5 +동굴레차	열무물국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자, 두유5	버터스틱빵1,2,5,6, 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
월 (10일)		화 (11일)	수 (12일)	목 (13일)	금 (14일)	토 (15일)
행사			생일잔치	해) 유치원 관람 벚) 마곡 안전체험관	말복	광복절
오전간식	자두, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 짜요짜요2	채소죽5,6	멜론, 치즈2	
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 돈육참살구이5,6,10 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10+케첩12 그린샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	수수밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	초계국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 김구이 배추김치9	
오후/간식	스크램블에그1,2,5 +유자차	잼샌드위치1,2,5,6	수박화채2	찐단호박, 두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	665.8/26.5	571.1/23.6	682/21.1	571.8/19.3	648.3/30.9	
월 (17일)		화 (18일)	수 (19일)	목 (20일)	금 (21일)	토 (22일)
행사	대체휴일					
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	녹두죽	포도, 치즈2	요거트2
점심		차조밥 소고기뭇국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 콩가루배추국5,6 과일샐러드 +오리엔탈드레싱5,6 배추김치9	보리밥 황태맑은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9
오후/간식		미니핫도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음쌀국수5,6,18	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
월 (24일)		화 (25일)	수 (26일)	목 (27일)	금 (28일)	토 (29일)
행사	열린어린이집			산) 키즈런 스포츠파크		
오전간식	천도복숭아11, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이, 짜요짜요2	잔멸치죽5,6	자두, 치즈2	요거트2
점심	수수밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	기장밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	흑미밥 열갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜+저염쌈5,6,13 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박새우젓9국 감자채볶음5,6 깍두기9
오후/간식	버섯냉파스타5,6	유부주먹밥5,6+매실차	우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	토마토감자조림5,12, 두유5	소보루빵1,2,4,6, 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

식품 알레 르기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣
----------------	---

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
 * 상기식단은 1400kcal 를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
 * 위 식단표는 [서대문구어린이급식관리지원센터]에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것입니다.
 * 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
 * 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀

