

[구체식]

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				생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	짜먹는요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵(썩지)무침 배추김치9	 지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 『버섯냉파스타』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타					돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5(+양념장5,6)						(수제)토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)	429.2/18.7						380.1/14.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 일일!오입+살의날	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)	
오전간식	복숭아11 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근 마시는요거트2	(흑임자죽)	사과,치즈2	마시는요거트2	
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	잡곡밥 달걀파국1 (두부채소볶음5,6) 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 갯잎나물5,6 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추말은국5,6 (돈육10)갯잎볶음5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5 (+동글레차)	열무물국수5,6	(치킨너겟1,2,5,6,15)	찐감자,우유2	버터스틱빵12,5,6,우유2	(수제)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	
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절	
오전간식	자두,마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	채소죽5,6	수박,생일데이		
점심	백미밥 유부말은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자말은국5,6 양배추숙채무침 (배추김치9)	잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국 찐달걀 잡채 배추김치		
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	수박화채2	찐단호박,우유2	케이크,우유		
열량/단백질(kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	453.2/16.2	456/14		
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근,마시는요거트2	녹두죽	포도,치즈	마시는요거트2	
점심		잡곡밥 (소고기묵국5,6,16) 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 (+오리엔탈드레싱5,6) (배추김치9)	잡곡밥 황태말은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 (들깨)미역국 소고고파프리카찜 브로콜리두부볶음 배추김치	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 (김구이) 깍두기9	
오후간식		(미니)한도그1,2,6,10 (+옥수수차)	(볶음우동5,6)	찐고구마,우유2	밤식빵,우유	(수제)포도주스	
열량/단백질(kcal/g)		409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	456/14	435.7/14.3	
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	복숭아11 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,마시는요거트2	잔멸치죽5,6	자두,치즈2	짜먹는요거트2	
점심	잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 (돈육간장조림5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (훈제)오리소물력5,6 양배추찜 (+저염쌈장5,6,13) 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박(새우젓9)국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	★버섯냉파스타5,6	(유부주먹밥5,6) (+매실차)	(우유2)미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12, 우유2	소보루빵1,2,4,6,우유2	(수제)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	

원산지 표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물						김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버찌	멸태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루
	● 한국산 □ 외국산 정소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	산	산	산	원양산	국내산	국내산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔															

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 사용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.

★가능한 저장 제품으로 선택 권장

	★표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다.	빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등
	이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면?	채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
	휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비추면 뒤, 휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요.	익혀서 제공 가능	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공
	(센터 블로그 신메뉴 카테고리로 바로 연결됩니다.)	제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등
		요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요거트, 치즈 중 선택 제공

[구체식]

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				생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단	짜먹는요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵(숙가)무침 배추김치9	 지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 『버섯냉파스타』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타				→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김치국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5(+양념장5,6)						(수제)토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)	609.1/27.2						533.8/20.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 알맞은양식+생의날	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)	
오전간식	복숭아11 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근 마시는요거트2	(흑임자죽)	사과,치즈2	마시는요거트2	
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운닭갈비5,6,15 쌈두 배추김치9	잡곡밥 달걀찜국1 (두부채소볶음5,6) 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 (돈육10)깍두기볶음5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5 (+동굴레차)	열무물국수5,6	(치킨너겟1,2,5,6,15)	찐감자,우유2	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	(수제)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	수박,생일데이		
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 간자맑은국5,6 양배추숙채무침 (배추김치9)	잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국 찜닭 깍두기 배추김치		
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	수박화채2	찐단호박,우유2	케이크,우유		
열량/단백질(kcal/g)	665.8/26.5	571.1/23.6	572.7/27.4	571.8/19.3	644/20		
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근 마시는요거트2	녹두죽	포도,치즈	마시는요거트2	
점심		잡곡밥 (소고기우육국5,6,16) 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 (+오리엔탈드레싱5,6) (배추김치9)	잡곡밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 (들깨)미역국 소고고파프리카찜 브로콜리두부볶음 배추김치	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 (김구이) 깍두기9	
오후간식		(미니)핫도그1,2,6,10 (+옥수수차)	(볶음우동5,6)	찐고구마,우유2	밤식빵,우유	(수제)포도주스	
열량/단백질(kcal/g)			409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	456/14	435.7/14.3
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
오전간식	복숭아11 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,마시는요거트2	잔멸치죽5,6	자두,치즈2	짜먹는요거트2	
점심	잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 (돈육간장조림5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9	소고기파파리볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (훈제)오리주물럭5,6 양배추찜 (+저염쌈장5,6,13) 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박(새우젓9)국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	★버섯냉파스타5,6	(유부주먹밥5,6) (+매실차)	(우유2)미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12, 우유2	소보루빵1,2,4,6,우유2	(수제)자두주스	
열량/단백질(kcal/g)	630.5/24.8	591.9/20	587.3/30.6	696.6/31.3	549.6/18.3		

원산지 표시	쌀, 흑미 찬쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
		● 한우 □ 효소 □ 절					국내산	산	산	산	산	산	원양산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲자																

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.

★가능한 저당 제품으로 선택 권장



 표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다.

이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면?

휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비춘 뒤,
휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요.

(센터 블로그 신메뉴 카테고리로 바로 연결됩니다.)

빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팃빵, 치아바타, 소보루빵 등
채소스틱 익혀서 제공 가능	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등 만 1-2세: 잘게 또는 찌른 형태로 제공
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택 제공

2026년 8월 만1-2세,3-5세 시간연장형 식단

저녁 간식은 선택사항이므로 저녁 간식을 제공하지 않는 경우 감수 없이 변경 가능합니다.

저녁 간식을 제공하지 않는 경우 '저녁 간식' 칸과 '저녁+저녁간식 열량/단백질' 칸을 삭제하여 배포해주세요.

1주차	8/31(월)	[제철식재료 소개]			
저녁	소고기채소덮밥 ^{5,6,16} 연두부탕 ^{5,6} 참나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등			
1-2세 열량/단백질(kcal/g)	276.8/13.3				
3-5세 열량/단백질(kcal/g)	425.8/20.5				
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 일당!오심!실전의 날	6(목)	7(금) 지구건강방상
저녁	백미밥 닭곰탕 ¹⁵ 참치애호박볶음 ^{5,6} 김자반 ^{5,6} 배추김치 ⁹	(두부계첩볶음밥 ^{5,6}) 근대된장국 ^{5,6} 달걀후라이 ^{1,5} 깍두기 ⁹	백미밥 항태맑은국 ^{5,6} 소고기당근찜 ^{5,6,16} 버섯무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 참나물된장국 ^{5,6} 돈육불고기 ^{5,6,10} 콩나물무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 양파달걀국 ¹ 온순두부 ^{5(+양념장^{5,6})} 브로콜리숙회 ^(+양념장^{5,6}) 배추김치 ⁹
1-2세 열량/단백질(kcal/g)	219.4/11.8	240.9/12.6	262.5/10.2	214.5/11	214.1/9.9
3-5세 열량/단백질(kcal/g)	337.6/18.1	370.6/19.4	403.8/15.7	330/16.9	329.4/15.2
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복
저녁	백미밥 소고기된장국 ^{5,6,16} 유부채소볶음 ^{5,6} 가지전 ^{5,6} 배추김치 ⁹	가자미살(굴소스 ¹⁸)덮밥 ^{5,6} 새송이버섯양파국 ^{5,6} 숙주나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 양배추된장국 ^{5,6} 닭살파프리카볶음 ^{5,6,15} 감자채볶음 ^{5,6} (배추김치 ⁹)	돈육채소볶음밥 ^{5,6,10} 두부맑은국 ⁵ 애호박나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 미역국 ^{5,6} 닭살데리야끼구이 ^{5,6,15} 단호박범벅 ² 배추김치 ⁹
1-2세 열량/단백질(kcal/g)	356.5/10.6	206.8/9	232.1/10	249.6/12.5	227.9/8.7
3-5세 열량/단백질(kcal/g)	548.4/16.3	318.2/13.9	357.1/15.4	383.9/19.3	350.7/13.4
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁		잡곡밥 버섯맑은국 ^{5,6} (소고기채소볶음 ^{5,6,16}) 무나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 두부미역장국 ^{5,6} 돈육배추볶음 ^{5,6,10} (김구이) (배추김치 ⁹)	잡곡밥 콩나물국 ⁵ 순살찜닭 ^{5,6,15} 배추전 ^{1,5,6} 깍두기 ⁹	소고기채소덮밥 ^{5,6,16} 오이냉국 ^{5,6} 브로콜리스크램블에그 ^{1,2,5} 배추김치 ⁹
저녁 열량/단백질(kcal/g)		213/9.9	213.5/10.7	260.3/10.4	236.6/12.1
1-2세 열량/단백질(kcal/g)		327.7/15.2	328.5/16.4	400.5/16.1	364/18.6
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁	두부버섯볶음밥 ^{5,6} 달걀김국 ^{1,5,6} 가지나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 숙주된장국 ^{5,6} 임연수국 ^{5,6} 어묵채소볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 시래기된장국 ^{5,6} 소고기장조림 ^{5,6,16} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	(훈제)오리볶음밥 ^{5,6} 감자맑은국 ^{5,6} 열갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 애호박된장국 ^{5,6} 돈육두루치기 ^{5,6,10} 잔멸치조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹
1-2세 열량/단백질(kcal/g)	204.5/8.6	238/10.2	229.5/9.6	191.9/8.3	236.6/11.2
3-5세 열량/단백질(kcal/g)	314.6/13.2	364/15.6	353.1/14.8	295.2/12.8	364/17.2

원산지 표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
	☐ 국내산 ☐ 해외산	☐ 국내산 ☐ 해외산	☐ 국내산 ☐ 해외산	☐ 국내산 ☐ 해외산	☐ 국내산 ☐ 해외산	☐ 국내산 ☐ 해외산	☐ 국내산 ☐ 해외산	☐ 산 ☐ 수입	☐ 산 ☐ 수입	☐ 산 ☐ 수입	☐ 산 ☐ 수입	☐ 산 ☐ 수입	☐ 산 ☐ 수입	☐ 산 ☐ 수입	☐ 국내산 ☐ 수입	☐ 국내산 ☐ 수입	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참																

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

1주차		31(월)	[8월 제철식재료 소개]			♥2026년 식단 안내♥	1(토)
초기	점심	소고기미음16	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등			'이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!	쌀미음
	열량/단백질	39.3/1.3					25.4/0.4
중기	점심	소고기김가루죽16	★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등				달걀노른자청경채죽1
	열량/단백질	72.6/3.2					83.6/2.5
후기	오전간식	같은과일(배)	★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등				아기두유5
	점심	소고기김가루무른밥16					달걀노른자청경채무른밥1
	오후간식	아기치즈2					마시는요거트2
	열량/단백질	179.7/8.9					263.8/8.8
2주차		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	점심	닭살애호박죽15	달걀노른자파프리카죽1	소고기버섯죽16	달걀노른자배추죽1	순두부브로콜리죽5	치즈감자죽2
	열량/단백질	69.8/3.8	86.3/2.6	93/4	84.1/2.5	58.2/1.9	69.4/1.8
후기	오전간식	당근퓨레	으깬고구마	마시는요거트2	들깨죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	닭살애호박무른밥15	달걀노른자파프리카무른밥1	소고기버섯무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	순두부브로콜리무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부점5	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	190.9/10	338.1/10.4	242.8/10	243.8/7	192.7/6.8	177/4.9
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	단호박미음	단호박미음	
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8	28.5/0.5	28.5/0.5	
중기	점심	소고기양파죽16	흰살생선버섯죽	닭살파프리카죽15	두부참쌀죽5	닭살김죽15	
	열량/단백질	76/3.1	85.9/3.4	64.1/3.4	79.1/2.2	88.8/4.8	
후기	오전간식	같은과일(자두)	아기두유5	마시는요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	
	점심	소고기양파무른밥16	흰살생선버섯무른밥	닭살파프리카무른밥15	두부참쌀무른밥5	닭살김무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	같은과일(수박)	으깬단호박	과일퓨레(멜론)	
	열량/단백질	178/8.3	188.8/7.6	206.7/8.4	217/5.4	184.8/9.9	
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
초기	점심		무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자죽1	두부당근죽5	닭살배추죽15	소고기브로콜리죽16	치즈미역죽2
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	63.3/3.4	76.3/3.3	67.6/2.1
후기	오전간식		연두부점5	마시는요거트2	녹두죽	아기치즈2	아기두유5
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	닭살배추무른밥15	소고기브로콜리무른밥16	치즈미역무른밥2
	오후간식		마시는요거트2	아기국수1,6	으깬고구마	과일퓨레(포도)	같은과일(포도)
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	267.8/8.4	197.4/8.7	165.8/5
5주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	두부버섯죽5	흰살생선양파죽	소고기오이죽16	두부양배추죽5	달걀노른자애호박죽1	두부감자죽5
	열량/단백질	66.6/2.3	65.3/3.1	74.4/3.1	68.5/2.2	84.8/2.5	71.8/2.2
후기	오전간식	마시는요거트2	으깬고구마	마시는요거트2	잔멸치죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	두부버섯무른밥5	흰살생선양파무른밥	소고기오이무른밥16	두부양배추무른밥5	달걀노른자애호박무른밥1	두부감자무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부점5	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(자두)	같은과일(자두)
	열량/단백질	252.2/10	197.6/7.2	250.2/7.7	213.4/9.5	218.8/8.1	153/5.4

원산지 표시	쌀 잡곡, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산	국내산 ● 함양 □ 홍성 □ 청소	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
		국내산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	가공품 사용 시 직접 작성	산	산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔																

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.

* 영아 개인별 차이(치아발달, 소화능력 등)에 따라 단계별 기간을 줄이거나 연장할 수 있습니다.

8월 알레르기 대체메뉴

- **5가지(달걀, 우유, 견과류, 밀가루, 해산물)의 알레르기 유발식품**을 대체할 수 있는 메뉴를 안내 해드립니다.
급식소 상황(조리법 등) 및 어린이 알레르기 증상에 알맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.
(알레르기 아동을 위한 메뉴 변경은 식단 감수없이 가능합니다. 단, 급식일지는 기록하셔야 합니다.)

알레르기 유발식품군	알레르기 유발식품	대체식품
달걀	달걀	두부(연두부, 순두부), 어육류(흰살생선 등), 콩나물
	마요네즈 소스	요거트 드레싱 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
우유	우유, 요거트, 치즈	두유, 아몬드밀크, 코코넛밀크, 오트밀크
	요거트 드레싱	마요네즈, 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
밀가루	밀가루(면)	전분, 쌀가루, 감자가루, 당면, 쌀국수
	각종 빵	떡, 감자, 고구마, 단호박, 옥수수, 제철과일, 삶은달걀, 쌀과자
	간장	소금, 밀이 첨가되어 있지 않은 간장 사용
	짜장가루, 카레가루	소금, 케찹
해산물	각종 해산물	두부, 계란, 육류
	새우젓이 들어간 각종 김치	제조 과정 시 새우젓 제외
견과류	땅콩, 호두, 피칸, 잣 등	제외, 확인 후 다른 견과류로 대체

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품	알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품
우유	8/4	우유	두유	우유			
	8/6	우유	두유				
	8/7	우유	두유				
	8/11	우유	두유				
	8/12	수박화채	(우유제외)				
	8/13	우유	두유				
	8/14	우유	두유				
	8/18	우유	두유				
	8/20	우유	두유				
	8/21	우유	두유				
	8/25	우유	두유				
	8/26	(우유)미숫가루	두유				
	8/27	우유	두유				
	8/28	우유	두유				
달걀				견과류	8/28	소보르빵	카스테라
이유식 중기,후기, (알러지식품:계란) 두부,흰살생선,닭가슴살 (단백질) 식품으로 대체 제공됩니다.							