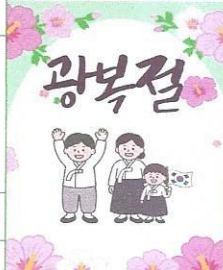


[구체식]

1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				♥2026년 식단 안내♥	1(토)
오전간식	배,요거트2	★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				생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우육볶음5,6,16 청포묵(쫄면)무침 배추김치9						돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김치국5,6 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)	6(목)	7(금)	지구건강방상	8(토)
오전간식	복숭아11,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	(흑임자죽)	사과,치즈2		요거트2
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 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우영조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 (돈육10)깍두기5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5 (+등갈치)	열무물국수5,6	(치킨너겟1,2,5,6,15)	찐감자,(두유5)	버터스틱빵1,2,5,6,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,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	제철과일(바나나)	멜론,치즈2		광복절 
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 (돈육잡쌀구이5,6,10) 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 (배추김치9)	돈육토마토스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18 버섯크림스프2,5,6,15,16 그린샐러드5,6 배추김치9	(닭칼국수5,6,15) 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 배추김치9		
오후간식	스크램블에그1,2,5 (+유자차)	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	수박화채2	생일케이크1,2,5,6, 우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2		
열량/단백질(kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	510/13	460.7/22.4		
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)		22(토)
오전간식	대체휴일 	(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	녹두죽	포도,치즈2		요거트2
점심		잡곡밥 (소고기묵국5,6,16) 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)미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9	
오후간식		(미니)핫도그1,2,6,10 (+옥수수차)	볶음쌀국수5,6,18	찐고구마,(두유5)	밤식빵1,2,5,6,우유2		(수제)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
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)		29(토)
오전간식	복숭아11,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	잔멸치죽5,6	자두,치즈2		요거트2
점심	잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 (돈육간장조림5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물만두국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 (훈제)오리주물럭5,6 양배추찜 (+저염샐러드5,6,13) 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박(새우젓9)국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	★버섯냉파스타5,6	유부전5,6 (+매실차)	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

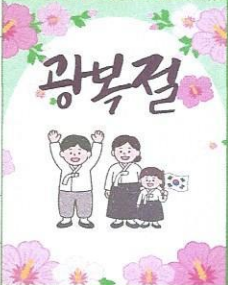
원산지 표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산 □한우	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
							국내	산	산	산	산	산	산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산	
식품알리미	①난류 ②우유 ③매밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲전																

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

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

	★ 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,		약해서 제공 가능	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공
	휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요.		제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 굴 등
	(센터 블로그 신메뉴 카테고리 바로 연결됩니다.)		요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택 제공

[구체식]

1주차		8/31(월)		[제철식재료 및 신메뉴 소개]		♥2026년 식단 안내♥		1(토)					
오전간식		배,요거트2		★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		생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 1월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!		요거트2					
점심		돈육치즈볶음밥2,5,6,10											
오후간식		(수제)토마토주스12											
열량/단백질(kcal/g)		609.1/27.2						533.8/20.2					
2주차		3(월)		4(화)		5(수)		6(목)		7(금)		8(토)	
오전간식		복숭아11,요거트2		(저당)씨리얼+우유2		채썬당근,요거트2		(흑임자죽)		사과,치즈2		요거트2	
점심		백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9		잡곡밥 달걀찜국1 (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 배추맑은국5,6 (돈육10)갯잎볶음5,6 깍두기9	
오후간식		참치주먹밥5 (+동굴레차)		얼무물국수5,6		(치킨너겟1,2,5,6,15)		찜감자,(두유5)		버터스티빵1,2,5,6,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)		15(토)	
오전간식		자두,요거트2		(저당)씨리얼+우유2		채썬파프리카,요거트2		제철과일(바나나)		멜론,치즈2		광복절 	
점심		백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9		잡곡밥 숙주된장국5,6 (돈육참쌀구이5,6,10) 새송이버섯볶음5 깍두기9		닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 (배추김치9)		돈육토마토스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18 버섯크림스프2,5,6,15 ,16 그린샐러드5,6 배추김치9		(닭칼국수5,6,15) 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 배추김치9			
오후간식		스크램블에그1,2,5 (+유자차)		잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)		수박화채2		생일케이크1,2,5,6, 우유2		모닝빵1,2,5,6,우유2			
열량/단백질(kcal/g)		665.8/26.5		571.1/23.6		572.7/27.4		650/16		648.3/30.9			
4주차		17(월)대체휴일		18(화)		19(수)		20(목)		21(금)		22(토)	
오전간식		대체휴일 		(저당)씨리얼+우유2		채썬당근,요거트2		녹두죽		포도,치즈2		요거트2	
점심				잡곡밥 (소고기묵국5,6,16) 치즈달걀말이1,2,5 얼무볶음5,6 깍두기9		돈육마파두부덮밥5,6,10 배춧국5,6 과일샐러드 (+오리엔탈드레싱5,6) (배추김치9)		잡곡밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9		백미밥 (들깨)미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9		소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9	
오후간식				(미니)핫도그1,2,6,10 (+옥수수차)		볶음쌀국수5,6,18		찜고구마,(두유5)		밤식빵1,2,5,6,우유2		(수제)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		복숭아11,요거트2		(저당)씨리얼+우유2		채썬오이,요거트2		잔멸치죽5,6		자두,치즈2		요거트2	
점심		잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9		잡곡밥 어묵국5,6 (돈육간장조림5,6,10) 숙주나물5,6 깍두기9		소고기다파볶음밥5,6,16 물만두국5,6,10,16,18 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 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식		★버섯냉파스타5,6		유부초밥5,6(+매실차)		(우유2)미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6		★토마토감자조림5,12, 우유2		소보루빵1,2,4,6,우유2		(수제)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, 호미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산	국내산 □한우	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
		국내산					국내산	산	산	산	산	산	산	산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산
식품알리르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 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 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 비추면

휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요.

(센터 블로그 신메뉴 카테고리로 바로 연결됩니다.)

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