

8월 영영아 식단



2025년 8월 (0세)

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	8월 31일	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등				1일
오전간식	같은과일(배)					아기두유5
점심	소고기김가루죽16					달걀노른자청경채죽1
오후간식	아기치즈2					요거트2
열량/단백질 (kcal/g)	179.7/8.9					263.8/8.8
날 짜	3일	4일	5일	6일	7일	8일
오전간식	당근퓨레	아기두유5	요거트2	들깨죽	아기치즈2	아기두유5
점심	달걀애호박죽15	달걀노른자파프리카죽1	소고기버섯죽16	달걀노른자배추죽1	순두부브로콜리죽5	치즈감자죽2
오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
열량/단백질 (kcal/g)	190.9/10	338.1/10.4	242.8/10	243.8/7	192.7/6.8	177/4.9
날 짜	10일	11일	12일	13일	14일	15일
오전간식	같은과일(자두)	아기두유5	요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	
점심	소고기양파죽16	흰살생선버섯죽	달걀파프리카죽15	두부찜살죽5	달걀김죽15	
오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	같은과일(수박)	으깬단호박	과일퓨레(멜론)	
열량/단백질 (kcal/g)	178/8.3	188.8/7.6	206.7/8.4	217/5.4	184.8/9.9	
날 짜	17일	18일	19일	20일	21일	22일
오전간식		아기두유5	요거트2	녹두죽	아기치즈2	아기두유5
점심		달걀노른자무죽1	두부당근죽5	달걀배추죽15	소고기브로콜리죽16	치즈미역죽2
오후간식		요거트2	아기국수1,6	으깬고구마	과일퓨레(포도)	같은과일(포도)
열량/단백질 (kcal/g)		242.1/8.5	322.7/12	267.8/8.4	197.4/8.7	165.8/5
날 짜	24일	25일	26일	27일	28일	29일
오전간식	같은과일(복숭아)	아기두유5	요거트2	잔멸치죽5,6	아기치즈2	아기두유5
점심	두부버섯죽5	흰살생선양파죽	소고기오이죽16	두부양배추죽5	달걀노른자애호박죽1	두부감자죽5
오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(자두)	같은과일(자두)
열량/단백질 (kcal/g)	252.2/10	197.6/7.2	250.2/7.7	213.4/9.5	218.8/8.1	153/5.4
[알레르기 유발성식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣						

원산지 표시	쌀 출처 현미	배추김치			최고기 국산 □한우 □육우 □정소	닭고 기	돼지 고기	오리 고기	육가 공품	수산물					콩		
		배추	소금	고춧가 루						명태	고등어	오징어	꾸꾸미	다랑어	기타	두부	콩국 수
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남	국내산	국내산	무항생제	원양어산	국내산	국내 산	국내 산

▣영아 1~2세는 1일 에너지 권장량: 900kcal, 권장 단백질:20g, 유아 3세는 1400kcal, 권장 단백질은 25g 기준입니다.(한국인 영양 섭취기준, 2010)
 ▣상기 식단은 3~5세의 영양량 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 1400kcal, 25g로 하루의 45%를 충족시킬 수 있는 목표로 제공합니다.
 ▣음식에 대한 알러지가 있는 경우에는 담임 선생님께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.
 ▣위 식단은 서대문구 급식관리지원센터의 식단을 참고하며 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있으며 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.

8월 영유아 식단



2025년 8월 (1~2세)

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜	8월 31일					1일
오전간식	배,요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등				요거트2
점 심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우육볶음5,6,16 청포묵무침 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					수제토마토주스12
열량/단백질 (kcal/g)	429.2/18.7					380.1/14.2
날 짜	3일	4일	5일 어린이날	6일	7일 지구건강방상	8일
오전간식	복숭아11,요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌당근,요거트2	들깨죽	사과,치즈2	요거트2
점 심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌀두 배추김치9	잡곡밥 달걀찜국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물우침5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 갯잎나물5,6 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우육조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추말은국5,6 돈육10갯잎볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치주먹밥5	잔치국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,우유2	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	수제사과주스
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
날 짜	10일	11일	12일	13일	14일	15일 (광복절)
오전간식	자두,요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌파프리카,요거트2	채소죽5,6	멜론,치즈2	
점 심	백미밥 유부말은국5,6 소불고기5,6,16 구운가지무침5,6 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	닭칼국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 김구이 배추김치9	
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6	수박화채2	찐단호박,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	453.2/16.2	460.7/22.4	
날 짜	17일	18일	19일	20일	21일	22일
오전간식		저당씨리얼+우유2	채넌당근,요거트2	달걀15녹두죽	포도,치즈2	요거트2
점 심		잡곡밥 소고기국수5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 배추김치9	잡곡밥 황태말은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9
오후간식		미니핫도그1,2,6,10	볶음우동5,6	찐고구마,우유2	밤식빵1,2,5,6,우유2	수제포도주스
열량/단백질 (kcal/g)		409.8/16.1	466.4/16.1	403.6/20.9	492.1/22.6	435.7/14.3
날 짜	24일	25일	26일	27일	28일	29일
오전간식	복숭아11,요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌오이,요거트2	잔멸치죽5,6	자두,치즈2	요거트2
점 심	잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6 숙주나물5,6 깍두기9	소고기파파볶음밥5,6,16 물만두국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염쌈장5,6,13 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9
오후간식	★버섯냉파스타5,6	유부주먹밥5,6	우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12, 우유2	소보루빵1,2,4,6,우유2	수제자두주스
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

[알레르기 유발성식품 표시]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

원산지 표시	쌀 잡곡 채소 과일	배추김치				쇠고기	닭고기	돼지고기	오리 고기	육가 공품	수산물						콩		
		배추	소금	고춧가루	국산 국산 국산						명태	고등어	오징어	꾸꾸미	다랑어	기타	두부	콩국수	콩비지
		국내산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	베트남	국산	국산	무항생제	원양어선	국산	국산	국산	국산	

☐영양 1~2세는 1일 에너지 권장량: 900kcal, 권장 단백질:20g, 유아 3세는 1400kcal, 권장 단백질은 25g 기준입니다.(한국인 영양 섭취기준, 2010)
☐상기 식단은 3~5세의 영양량 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 1400kcal, 25g로 하루의 45%를 충족시킬 수 있는 목표로 제공합니다.
☐음식에 대한 알러지가 있는 경우에는 담임 선생님께서 미리 말씀해 주시기 바랍니다.
☐위 식단은 서대문구 급식관리지원센터의 식단을 참고하며 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체 될 수 있으며 식자재 수급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.