

 숲속어린이집

1주차		[제철식재료 및 신메뉴 소개]				1(토)
오전간식	수박,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』				요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우영볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9					돈육치즈볶음밥25,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5					토마토주스12
열량/단백질(kcal/g)	429.2/18.7					380.1/14.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	참외,요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	흑임자죽	자두,치즈2	요거트2
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	잡곡밥 달걀판국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깎잎나물5,6 깍두기9	백미밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우영조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 깎잎볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치주먹밥5	열무물국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	카스테라1,2,5,6,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
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)광복절
오전간식	복숭아11,요거트2	씨리얼+우유2	포도, 요거트2	채소죽5,6	바나나,치즈2	
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 돈육참살구이5,6,10 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 배추김치9	잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	닭칼국수5,6,15 1/2백미밥 김구이5,6 배추김치9	
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6	수박화채2	찐단호박,두유5	겉겹이치즈스틱1,2,5,6,우유2	
열량/단백질(kcal/g)	466/18.2	379.8/16.3	406.5/18.9	453.2/16.2	460.7/22.4	
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		씨리얼+우유2	채썬고구마,요거트2	녹두죽	수박,치즈2	요거트2
점심		잡곡밥 오징어묵국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 감자반5,6 깍두기9
오후간식		미니핫도그1,2,6,10	볶음쌀국수5,6,18	찐고구마,두유5	소보로빵1,2,5,6,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
5주차	24(월) 지구건강행사	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	수박,요거트2	씨리얼+우유2	자두,요거트2	잔멸치죽5,6	포도,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음밥5,6,16 물쌈만두국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염쌈장5,6,13 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9
오후간식	★버섯냉파스타5,6	유부초밥5,6	미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12 두유5	고구마케이크1,2,5,6,우유2	자두주스
열량/단백질(kcal/g)	512.3/17.4	541.8/17.4	458/19.6	456.7/18	472/14	381.1/14

원산지표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	육가공품	콩			수산물								김치				
		국내산 한우 돼지· 닭·오리고기	국내산	두부	유부	콩국수	활태채	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품		배추	고춧가루	소금	
		국내산		국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	베트남 산	국내산	여목	기타	국내산	국내산	국내산	
				국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	베트남 산	국내산	명태 (오징어 외 국가)	훈제 오리 (국내산)				
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④떡볶이 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황사들 ⑭호도 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔																		



2026년 8월 식단표



3-5세 8월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성



숲속어린이집

1주차		8/31(월)		[제철식재료 및 신메뉴 소개]			1(토)
오전간식		수박,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			요거트2
점심		백미밥 참나물된장국 ^{5,6} 소고기우영볶음 ^{5,6,16} 청포묵우침 배추김치 ⁹					돈육치즈볶음밥 ^{2,5,6,10} 두부김국 ^{5,6} 가지나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식		연두부찜 ⁵					토마토주스 ¹²
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		참외,요거트2	씨리얼+우유2	오이스틱,요거트2	흑임자죽	자두,치즈2	요거트2
점심		백미밥 애호박된장국 ^{5,6} 안매운닭갈비 ^{5,6,15} 쌈무 배추김치 ⁹	잡곡밥 달걀팥국 ¹ 새우살채소볶음 ^{5,6,9} 근대나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	소고기소보로덮밥 ^{5,6,16} 버섯된장국 ^{5,6} 참나물우침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 콩나물국 ⁵ 돈육배추볶음 ^{5,6,10} 갯알나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 순두부백탕 ⁵ 브로콜리달걀볶음 ^{1,5} 우영조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹	순두부덮밥 ^{5,6} 배추맑은국 ^{5,6} 갯알볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식		참치주먹밥 ⁵	열무물국수 ^{5,6}	치킨너겟 ^{1,2,5,6,15}	찐감자,두유 ⁵	카스테라 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	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)광복절
오전간식		복숭아 ¹¹ ,요거트2	씨리얼+우유2	포도, 요거트2	채소죽 ^{5,6}	바나나,치즈2	광복절 
점심		백미밥 유부맑은국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,16} 가지무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 숙주된장국 ^{5,6} 돈육참쌀구이 ^{5,6} 새송이버섯볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	닭살짜장밥 ^{2,5,6,10,15,16} 감자맑은국 ^{5,6} 양배추숙채우침 배추김치 ⁹	잡곡밥 미소장국 ^{5,6} 돈육당근찜 ^{5,6,10} 도토리묵우침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭칼국수 ^{5,6,15} 1/2백미밥 김구이 ^{5,6} 배추김치 ⁹	
오후간식		스크램블에그 ^{1,2,5}	잼샌드위치 ^{1,2,5,6}	수박화채 ²	찐단호박,두유 ⁵	겉걸이치즈스틱 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	
열량/단백질(kcal/g)		665.8/26.5	571.1/23.6	572.7/27.4	571.8/19.3	648.3/30.9	
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		대체휴일 	씨리얼+우유2	고구마스틱,요거트2	녹두죽	수박,치즈2	요거트2
점심			잡곡밥 오징어묵국 ^{5,6,16} 치즈달걀말이 ^{1,2,5} 열무볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육마파두부덮밥 ^{5,6,10} 배춧국 ^{5,6} 과일샐러드 배추김치 ⁹	잡곡밥 황태맑은국 ^{5,6} 닭살소금구이 ^{5,15} 콩나물우침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 미역국 ^{5,6} 소고기파프리카찜 ^{5,6,16} ★브로콜리두부볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹	소고기오이볶음밥 ^{5,6,16} 콩나물된장국 ^{5,6} 김자반 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식			미니핫도그 ^{1,2,6,10}	볶음쌀국수 ^{5,6,18}	찐고구마,두유 ⁵	소보로빵 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	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) 지구건강행사	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식		수박,요거트2	씨리얼+우유2	자두,요거트2	잔멸치죽 ^{5,6}	포도,치즈2	요거트2
점심		백미밥 두부된장국 ^{5,6} 당근달걀찜 ¹ 가지양파볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 어묵국 ^{5,6} 임연수간장조림 ^{5,6,10} 숙주나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	소고기대파볶음밥 ^{5,6,16} 물쌀만두국 ^{5,6,10,16,18} 시래기우침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{5,6} 훈제오리주물럭 ^{5,6} 양배추찜 +저염쌈장 ^{5,6,13} 깍두기 ⁹	백미밥 미역국 ^{5,6} 돈육사태찜 ^{5,6,10} 잡채 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육양배추덮밥 ^{5,6,10} 애호박국 감자채볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식		★버섯냉파스타 ^{5,6}	유부초밥 ^{5,6}	미숫가루 ⁵ , +조각식빵 ^{1,2,5,6}	★토마토감자조림 ^{5,12} 두유 ⁵	고구마케이크 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	자두주스
열량/단백질(kcal/g)		718.9/24.5	833.6/26.7	653.7/27.9	613.2/24.2	691/20	487/18

원산지표시	쌀,흑미 참쌀,현미	쇠고기	육가공품	콩			수산물										김치		
		국내산 한우 돼지 닭·오리고기		국내산	두부	유부	콩국수	황태채	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품		배추	고춧가루	소금
					국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	베트남 산	국내산	어묵	기타			
															명태 (오징어·외 국산)	훈제 오리 (국내산)			
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장																		

2026년 8월 식단표

1~2세 3~5세 8월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성



숲속어린이집

1주차		8/31(월)		[제철식재료 및 신메뉴 소개]						1(토)		
오전간식	수박,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」						요거트2			
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9								돈육치즈볶음밥25,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9			
오후간식	연두부찜5								토마토주스12			
열량/단백질(kcal/g)	429.2/18.7 609.1/27.2								380.1/14.2 533.8/20.2			
2주차	3(월)		4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)					
오전간식	참외,요거트2		씨리얼+우유2		오이스틱,요거트2		흑임자죽		자두,치즈2		요거트2	
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운닭갈비5,6,15 쌈무 배추김치9		잡곡밥 달걀찜국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9		소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깻잎나물5,6 깍두기9		백미밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9		순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 깻잎볶음5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5		얼무물국수5,6		치킨너겟1,2,5,6,15		찐감자,두유5		카스테라1,2,5,6,우유2		사과주스	
열량/단백질(kcal/g)	466.7/21.4 666.8/31.3		379.8/16.3 593.4/25.2		408.7/17.9 577.6/26		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	복숭아11,요거트2		씨리얼+우유2		포도, 요거트2		채소죽5,6		바나나,치즈2		광복절 	
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9		잡곡밥 숙주된장국5,6 돈육참쌀구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9		닭살짜장밥2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 배추김치9		잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9		닭칼국수5,6,15 1/2백미밥 김구이5,6 배추김치9			
오후간식	스크램블에그1,2,5		잼샌드위치1,2,5,6		수박화채2		찐단호박,두유5		겉겹이치즈스틱1,2,5,6우유2			
열량/단백질(kcal/g)	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	대체휴일 		씨리얼+우유2		고구마스틱,요거트2		녹두죽		수박,치즈2		요거트2	
점심			잡곡밥 오징어뚝국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 얼무볶음5,6 깍두기9		돈육마파두부덮밥5,6,10 배춧국5,6 과일샐러드 배추김치9		잡곡밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9		백미밥 미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9		소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9	
오후간식			미니핫도그1,2,6,10		볶음쌀국수5,6,18		찐고구마,두유5		소보로빵1,2,5,6,우유2		포도주스	
열량/단백질(kcal/g)			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)지구건강식단		25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)					
오전간식	수박,요거트2		씨리얼+우유2		자두,요거트2		잔멸치죽5,6		포도,치즈2		요거트2	
점심	백미밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9		잡곡밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9		소고기대파볶음밥5,6,16 물쌀만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9		잡곡밥 열갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염참장5,6,13 깍두기9		백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9		돈육양배추덮밥5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	★버섯냉파스타5,6		유부초밥5,6		미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6		★토마토감자조림5,12 두유5		고구마케이크1,2,5,6,우유2		자두주스	
열량/단백질(kcal/g)	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		472/14 691/20		381.1/14 487/18	

원산지표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	육가공품	콩			수산물										김치		
		국내산 한우	국내산	두부	유부	콩국수	황태	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품		배추	고춧가루	소금	
		돼지· 닭·오리·고기		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	베트남 산	국내산	어묵	기타	국내산	국내산	국내산
		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	(오징어·외 국산)	명태 훈제 오리 국산)	국내산									
식품안전마크	①너루 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫두마두 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲산																		



 숲속어린이집

1주차	8/31(월)	[제철식재료 소개]									
저녁	소고기채소덮밥5,6,16 연두부탕5,6 참나물무침5,6 배추김치9	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등									
저녁 열량/단백질(kcal/g)	276.8/13.3	425.8/20.5									
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)						
저녁	백미밥 닭곰탕15 참치애호박볶음5,6 김자반5,6 배추김치9	새우살케첩볶음밥 5,6,9,12 근대된장국5,6 달걀후라이1,5 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 소고기당근찜5,6,16 버섯무침5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 돈육불고기5,6,10 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 온순두부5+양념장5,6 브로콜리숙회 배추김치9						
저녁 열량/단백질(kcal/g)	219.4/11.8	337.6/18.1	240.9/12.6	370.6/19.4	262.5/10.2	403.8/15.7	214.5/11	330/16.9	214.1/9.9	329.4/15.2	
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)						
저녁	백미밥 소고기된장국5,6,16 유부채소볶음5,6 가지전5,6 배추김치9	돈육덮밥 5,6,10 새송이버섯양파국5,6 숙주나물5,6 깍두기9	백미밥 양배추된장국5,6 닭살파프리카볶음 5,6,15 감자채볶음5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 두부맑은국5 애호박나물5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 닭살데리야끼구이 5,6,15 단호박범벅2 배추김치9						
저녁 열량/단백질(kcal/g)	356.5/10.6	548.4/16.3	206.8/9	318.2/13.9	232.1/10	357.1/15.4	249.6/12.5	383.9/19.3	227.9/8.7	350.7/13.4	
4주차	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)						
저녁		잡곡밥 버섯맑은국5,6 오징어채소볶음 5,6,16 무나물5,6 깍두기9	백미밥 두부미역장국5,6 돈육배추볶음5,6,10 김자반5,6 배추김치9	잡곡밥 콩나물국5 순살찜닭5,6,15 배추전1,5,6 깍두기9	소고기채소덮밥5,6,16 오이냉국5,6 브로콜리스크램블에그 1,2,5 배추김치9						
저녁 열량/단백질(kcal/g)		213/9.9	327.7/15.2	213.5/10.7	328.5/16.4	260.3/10.4	400.5/16.1	236.6/12.1	364/18.6		
5주차	24(월) 지구건강법상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)						
저녁	두부버섯볶음밥5,6 달걀김국1,5,6 가지나물5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주된장국5,6 임연수구이5,6 어묵채소볶음5,6 깍두기9	백미밥 시래기된장국5,6 소고기장조림5,6,16 오이나물5,6 배추김치9	훈제오리볶음밥5,6 감자맑은국5,6 얼갈이나물5,6 깍두기9	백미밥 애호박된장국5,6 돈육두루치기5,6,10 잔멸치조림5,6 배추김치9						
저녁 열량/단백질(kcal/g)	204.5/8.6	314.6/13.2	238/10.2	364/15.6	229.5/9.6	353.1/14.8	191.9/8.3	295.2/12.8	236.6/11.2	364/17.2	

원산지표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	육가공품	콩			수산물										김치		
	국내산	국내산 한우	국내산	두부	유부	콩국수	황태채	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품		배추	고춧가루	소금	
		돼지· 닭·오리고기		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	미국산	원양산	베트남 산	국내산	어묵	기타	국내산	국내산	국내산
		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	원양산	베트남 산	국내산	(오징어·외 국산)	명태 훈제 오리 국산)	국내산	국내산	국내산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔																		



2026년 8월 알레르기식단표



* 우유, 달걀, 육류, 두유 - 초록색 / 밀가루 - 주황색

1-2세 / 3-5세 8월 식단

서대문구어린이급식관리지원센터 영양사팀 작성



숲속어린이집

1주차		8/31(월)		[제철식재료 및 신메뉴 소개]						1(토)								
오전간식		수박,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						요거트2								
점심		백미밥 참나물된장국5,6 소고기우영볶음5,6,16 청포묵무침(김가루무침) 배추김치9								돈육치즈볶음밥25610 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9								
오후간식		연두부찜5 (김가루주먹밥)								토마토주스12								
열량/단백질(kcal/g)		429.2/18.7 609.1/27.2								380.1/14.2 533.8/20.2								
2주차		3(월)		4(화)		5(수)		6(목)		7(금)		8(토)						
오전간식		참외,요거트2		씨리얼+우유2 (요거트)		오이스틱,요거트2		흑임자죽		자두,치즈2		요거트2						
점심		백미밥 애호박된장국5,6 안매운닭갈비5,6,15 쌈무 배추김치9		잡곡밥 달걀팻국1(닭계장) 새우살채소볶음5,6,9 (닭살채소볶음) 근대나물5,6 깍두기9		소고기소보로덮밥5616 (소고기채소덮밥) 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9		잡곡밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 갯잎나물5,6 깍두기9		백미밥 순두부백탕5 (닭계장) 브로콜리달걀볶음 (브로콜리닭살볶음) 우영조림5,6 배추김치9		순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 갯잎볶음5,6 깍두기9						
오후간식		참치주먹밥5		열무물국수5,6 (쌀국수)		치킨너겟1,2,5,6,15		찐감자,두유5 (요거트)		카스테라1,2,5,6, (찐감자) 우유2 (요거트)		사과주스						
열량/단백질(kcal/g)		466.7/21.4 666.8/31.3		379.8/16.3 593.4/25.2		408.7/17.9 577.6/26		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		복숭아11,요거트2		씨리얼+우유2 (요거트)		포도, 요거트2		채소죽5,6		바나나,치즈2		광복절						
점심		백미밥 유부맑은국5,6 (소고기맑은국) 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9		잡곡밥 숙주된장국5,6 돈육참쌀구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9		닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 (닭살볶음밥) 감자맑은국5,6 양배추속채무침 배추김치9		잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9		닭갈국수5,6,15 1/2백미밥 김구이5,6 배추김치9								
오후간식		스크램블에그1,2,5 (소고기주먹밥)		찐샌드위치1,2,5,6 (김가루주먹밥)		수박화채2(우유제외)		찐단호박,두유5 (요거트)		겉걸이치즈스틱1,2,5,6 (쌀과자),우유2 (요거트)								
열량/단백질(kcal/g)		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		대체휴일		씨리얼+우유2 (요거트)		고구마스틱,요거트2		녹두죽		수박,치즈2		요거트2						
점심				잡곡밥 오징어묵국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 (닭살채소볶음) 열무볶음5,6 깍두기9		돈육파두부덮밥5610 (돈육채소덮밥) 배추국5,6 과일샐러드 배추김치9		잡곡밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9		백미밥 미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음56 배추김치9		소고기오이볶음밥 5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9						
오후간식				미니핫도그1,2,6,10 (달걀주먹밥)		볶음쌀국수5,6,18		찐고구마,두유5 (요거트)		소보로빵1,2,5,6, (찐고구마) 우유2 (요거트)		포도주스						
열량/단백질(kcal/g)				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) 지구건강행상		25(화)		26(수)		27(목)		28(금)		29(토)						
오전간식		수박,요거트2		씨리얼+우유2 (요거트)		자두,요거트2		잔멸치죽5,6		포도,치즈2		요거트2						
점심		백미밥 두부된장국5,6 (닭살된장국) 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9		잡곡밥 어묵국5,6 (닭살된장국) 임연수간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9		소고기대파볶음밥 5,6,16 물쌀만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9		잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염쌈장5,6,13 깍두기9		백미밥 미역국5,6 돈육사태찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9		돈육양배추덮밥 5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9						
오후간식		★버섯냉파스타5,6 (쌀국수대체)		유부초밥5,6 (김가루주먹밥)		미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6 (쌀과자)		★토마토감자조림512 두유5 (요거트)		고구마케이크1,2,5,6, (쌀과자) 우유2 (요거트)		자두주스						
열량/단백질(kcal/g)		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		472/14 691/20		381.1/14 487/18						
원산지표시		식품알레르기																
		쌀,흑미 참쌀,현미	쇠고기	육가공품	콩				수산물						김치			
			국내산 한우		두부	유부	콩국수	황태채	고등산	오징어	임연수	다랑어	새우	삼치	가공품	배추	고춧가루	소금
			국내산 돼지·닭·오리고기															
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	원양산	베트남산	국내산	(오징어·외국산)	(국내산)	국내산	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔

