

2026년 8월 영아식단(1-2세)

서대문구어린이급식지원 영양팀

구분		8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				1(토)												
1주	윤점 간식	사과,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					돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9												
	오후 간식	연두부찜5,양념장5,6					수제토마토주스12												
	열량/단백질 (kcal/g)	429.2/18.7					380.1/14.2												
		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)												
2주	윤점 간식	수박11,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	들깨죽	자두	요거트2												
	점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	기장밥 달걀파국1 두부채소볶음5,6 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	보리밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈까스,케첩1,5,6,10,12,16 그린샐러드 (오리엔탈드레싱)5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추말은국5,6 돈육10개볶음5,6 깍두기9												
	오후 간식	참치주먹밥5,동굴레차	잔치국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찜감자,두유5	생일케이크1,2,6,우유2	수제사과주스												
	열량/단백질 (kcal/g)	466.7/21.4	385.6/16.3	408.7/17.9	406.9/20.6	472/14	331.3/14.6												
		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절												
3주	윤점 간식	방울토마토,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	채소죽5,6	참외,치즈2													
	점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9	수수밥 숙주된장국5,6 돈육참쌀구이5,6,10 새송이버섯볶음5 깍두기9	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 배추김치9	흑미밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	닭갈국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 배추김치9													
	오후 간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6보리차	수박화채2	찜단호박,두유5	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													
		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)												
4주	윤점 간식		저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	닭살15녹두죽	포도,치즈2	요거트2												
	점심		기장밥 소고기물국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 배추국5,6 과일샐러드 배추김치9	보리밥 황태맑은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 들깨미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥 5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9												
	오후 간식		미니핫도그1,2,6,10 옥수수차	볶음쌀국수5,6,18	찜고구마,두유5	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												
		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)												
5주	윤점 간식	키위11,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	잔멸치죽5,6	바나나,치즈2	요거트2												
	점심	보리밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	수수밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9	소고기대파볶음5,6,16 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 애호박새우젓국 감자채볶음5,6 깍두기9												
	오후 간식	버섯냉파스타5,6	유부조림5,6 매실차	우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	토마토감자조림5,12, 두유5	버터스틱1,2,4,6,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												
원산지 표시		찹쌀, 쌀, 현미	소고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	육가공품	콩	수산물				김치						
		국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	콩버지 국내산	콩국수 국내산	명태 러시아산	고등어 국내산	오징어 국내산	주꾸미 국내산	다랑어 인도네시아산	기타	배추 국내산	고춧가루 국내산	소금 국내산
식품알레르기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲산																	

◆ 구립푸른빛어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀'의 식단을 기준으로 합니다.

◆ 식단의 주식/부식 재료는 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 유기농 우유를 포함한 모든 유기농 유제품, 친환경 쌀은 '우리아이행복밥상', 'CJ프레시웨이'에서 구입합니다.

◆ 빵은 'CJ프레시웨이' '우리아이행복밥상' '뚜레쥬르'에서 구입합니다.



구립푸른빛어린이집



서대문구어린이급식지원센터