

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  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 소고기우영볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9										돈육치즈볶음밥25,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9			
오후간식		연두부찜5+양념장5,6										토마토주스12			
열량/단백질(kcal/g)		429.2/18.7						380.1/14.2							
2주차		3(월)		4(화)		5(수) 알함시업+살빼는날		6(목)		7(금) 지구건강방상		8(토)			
오전간식		바나나, 마시는요거트2		저당씨리얼+우유2		채썬당근, 떠먹는요거트2		흑임자죽		사과,치즈2		요거트2			
점심		백미밥 애호박된장국5,6 안매운닭갈비5,6,15 쌈 배추김치9		잡곡밥 달걀찜국1 새우살채소볶음5,6, 9 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 깍두기9			
오후간식		참치주먹밥5		잔치국수5,6		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)말복		15(토)광복절			
오전간식		자두, 짜먹는요거트2		저당씨리얼+우유2		채썬파프리카, 마시는요거트2		채소죽5,6		멜론,치즈2					
점심		백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치9		잡곡밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9		닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국5,6 양배추숙채무침 배추김치9		잡곡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9		닭갈국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 김구이 배추김치9					
오후간식		스크램블에그1,2,5 +유자차		잼샌드위치1,2,5,6		수박화채2		찐단호박,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					
4주차		17(월)대체휴일		18(화)		19(수)		20(목)		21(금)		22(토)			
오전간식				저당씨리얼+우유2		채썬당근, 떠먹는요거트2		녹두죽		포도,치즈2		요거트2			
점심				잡곡밥 오징어묵국5,6,17 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9		돈육파마두부덮밥5,6,10 콩가루배춧국5,6 과일샐러드 배추김치9		잡곡밥 황태맑은국5,6 닭살소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9		백미밥 돌깨미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9		소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9			
오후간식				미니핫도그1,2,6,10		볶음우동5,6		찐고구마,두유5		방식빵1,2,5,6, 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) 지구건강방상		25(화)		26(수)		27(목)		28(금)		29(토)			
오전간식		사과, 짜먹는요거트2		저당씨리얼+우유2		채썬오이, 마시는요거트2		잔멸치죽5,6		바나나		요거트2			
점심		잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9		잡곡밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6 숙주나물5,6 깍두기9		소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9		잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 깍두기9		백미밥 미역국5,6 찜닭5,6,15 잡채5,6 배추김치9		돈육양배추덮밥5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기9			
오후간식		★버섯냉파스타5,6		유부초밥5,6		우유2미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6		★토마토감자조림5,12 두유5		소보루빵1,2,4,6,우유2		자두주스			
열량/단백질(kcal/g)		512.3/17.4		541.8/17.4		458/19.6		456.7/18		493/14		381.1/14			
원산지 표시		쌀,흑미 잡쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	치킨너겟	콩	수산물				김치		
		국내산 ■한우 □육우 □계소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	면태	고등어	오징어	전복	다랑어	배추
식품알레르기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔													