

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 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵(썩지)무침 배추김치9						돈육치즈볶음밥2,5,6,10 두부김국5,6 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) 일명!오입+살신의 날	6(목)	7(금) 지구건강방상	8(토)	
오전간식	수박11,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	들깨죽	사과,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀볶음5,6,15 쌈무 배추김치9	수수밥 달걀판국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로덮밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9 추가:감귤한라봉주스	차조밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 갯이나물5,6 깍두기9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추말은국5,6 (돈육10)갯이나물5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥5 (+동글레차)	잔치국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	찐감자,두유5	치아바타1,2,5,6,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	참외,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	채소죽5,6	멜론,치즈2		
점심	백미밥 유부말은국5,6 소불고기5,6,16 (구운)가지무침5,6 배추김치9	기장밥 숙주된장국5,6 순살가자미구이5,6 새송이버섯볶음5 깍두기9	달걀짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자말은국5,6 양배추순채무침 배추김치9 추가:키위	보리밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기9	달걀국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 (김구이) 배추김치9		
오후간식	스크램블에그1,2,5 (+유자차)	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	수박화채2	찐단호박,두유5	햄프즈모닝빵2,5,10,15우유2		
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		(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	(달걀15)녹두죽	샤인머스켓,치즈2	요거트2	
점심		흑미밥 소고기묵국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육마파두부덮밥5,6,10 (콩가루)배추국5,6 과일샐러드 (+오리엔탈드레싱5,6) 배추김치9 추가:감귤주스	수수밥 황태말은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 (들깨)미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6(김구이) 깍두기9	
오후간식		(미니)핫도그1,2,6,10 (+옥수수차)	볶음우동5,6	찐고구마,두유5	크루아상1,2,5,6,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	천도복숭아11,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	잔멸치죽5,6	방울토마토,치즈2	요거트2	
점심	차조밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	기장밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기9	소고기파파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9 추가:김구이	보리밥 얼갈이된장국5,6 (훈제)오리주물럭5,6 양배추찜 (+저염쌈장5,6,13) 깍두기9	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치9	돈육양배추덮밥5,6,10 애호박(새우젓)국 감자채볶음5,6 깍두기9	
오후간식	★버섯냉파스타5,6	유부주먹밥5(+매실차)	(우유2)미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12, 두유5	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, 콩, 팥, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	-	콩		수산물							김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	-	배추	고춧가루	
	☒ 한우 ☐ 우유 ☐ 전소	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	-	국내산	국내산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

- ♣ 구립한별어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀의 만1~2세 및 영아 식단을 기준으로 합니다. 식단 변경시 해당 팀의 감수를 받아 제공합니다.
- ♣ 식단의 주식/부식 재료의 경우 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 친환경 쌀 및 잡곡류로 구매하고 있으며 '푸드머스' 및 '한살림', 서울친환경유통센터 '올본' 등에서 구입하여 당일 조리실에서 조리되어 제공됩니다. 그 외에 우유 및 요구르트 등 각종 유제품은 '에코팜', 빵은 '파파프레드'에서 구입하여 제공합니다.
- ♣ 수산물의 경우 수급이 가능한 한 국내산을 사용하나 경우에 따라 외국산으로 수급되기도 합니다. 식단표의 원산지 표기와 다른 곳의 수산물이 제공될 경우 식자재 제공일에 원산지 정보를 알림장을 통해 알려드립니다.



(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

서대문구 어린이급식관리지원센터

영양팀 작성

1주차		31(월)	[8월 제철식재료 소개]			♥2026년 식단 안내♥	1(토)
초기	점심	소고기미음16	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등			'이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!	쌀미음
	열량/단백질	39.3/1.3					25.4/0.4
중기	점심	소고기김가루죽16	★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등				달걀노른자청경채죽1
	열량/단백질	72.6/3.2					83.6/2.5
후기	오전간식	같은과일(배)	★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등				아기두유5
	점심	소고기김가루무른밥16					달걀노른자청경채무른밥1
	오후간식	아기치즈2					요거트2
열량/단백질		179.7/8.9				263.8/8.8	
2주차		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	점심	달걀애호박죽15	달걀노른자파프리카죽1	소고기버섯죽16	달걀노른자배추죽1	순두부브로콜리죽5	치즈감자죽2
	열량/단백질	69.8/3.8	86.3/2.6	93/4	84.1/2.5	58.2/1.9	69.4/1.8
후기	오전간식	당근퓨레	으깬고구마	요거트2	들깨죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀애호박무른밥15	달걀노른자파프리카무른밥1	소고기버섯무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	순두부브로콜리무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	190.9/10	338.1/10.4	242.8/10	243.8/7	192.7/6.8	177/4.9
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복	15(토)광복절
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	단호박미음	단호박미음	
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8	28.5/0.5	28.5/0.5	
중기	점심	소고기양파죽16	흰살생선버섯죽	달걀파프리카죽15	두부참쌀죽5	달걀김죽15	
	열량/단백질	76/3.1	85.9/3.4	64.1/3.4	79.1/2.2	88.8/4.8	
후기	오전간식	같은과일(참외)	아기두유5	요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	
	점심	소고기양파무른밥16	흰살생선버섯무른밥	달걀파프리카무른밥15	두부참쌀무른밥5	달걀김무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	같은과일(수박)	으깬단호박	과일퓨레(멜론)	
	열량/단백질	178/8.3	188.8/7.6	206.7/8.4	217/5.4	184.8/9.9	
4주차		17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
초기	점심		무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽1	두부당근죽5	달걀배추죽15	소고기브로콜리죽16	치즈미역죽2
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	63.3/3.4	76.3/3.3	67.6/2.1
후기	오전간식		연두부찜5	요거트2	녹두죽	아기치즈2	아기두유5
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	달걀배추무른밥15	소고기브로콜리무른밥16	치즈미역무른밥2
	오후간식		요거트2	아기국수1,6	으깬고구마	과일퓨레(포도)	같은과일(포도)
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	267.8/8.4	197.4/8.7	165.8/5
5주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	두부버섯죽5	달걀노른자양파죽1	소고기오이죽16	두부양배추죽5	달걀노른자애호박죽1	두부감자죽5
	열량/단백질	66.6/2.3	65.3/3.1	74.4/3.1	68.5/2.2	84.8/2.5	71.8/2.2
후기	오전간식	요거트2	으깬고구마	요거트2	잔멸치죽5,6	아기치즈2	아기두유5
	점심	두부버섯무른밥5	달걀노른자양파무른밥1	소고기오이무른밥16	두부양배추무른밥5	달걀노른자애호박무른밥1	두부감자무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬감자	과일퓨레(방울토마토)	같은과일(자두)
	열량/단백질	252.2/10	197.6/7.2	250.2/7.7	213.4/9.5	218.8/8.1	153/5.4

원산지 표시	쌀, 녹미 잡곡, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	-	콩	수산물						김치
	국내산	국내산 ☐ 한우 ☐ 우유 ☐ 절소	국내산	국내산	국내산	-	두부 국내산	콩버찌 국내산	명태 국내산	고등어 국내산	오징어 국내산	전복 국내산	다랑어 원양산	배추 국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참													

- ♣ 구립한별어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터' 영양팀의 만1~2세 및 영아 식단을 기준으로 합니다. 식단 변경시 해당 팀의 감수를 받아 제공합니다.
- ♣ 식단의 주식/부식 재료의 경우 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 친환경 쌀 및 잡곡류로 구매하고 있으며 '푸드머스' 및 '한살림', 서울친환경유통센터 '올본' 등에서 구입하여 당일 조리실에서 조리되어 제공됩니다. 그 외에 우유 및 요구르트 등 각종 유제품은 '에코팜', 빵은 '파파브레드'에서 구입하여 제공합니다.
- ♣ 수산물의 경우 수급이 가능한 한 국내산을 사용하나 경우에 따라 외국산으로 수급되기도 합니다. 식단표의 원산지 표기와 다른 곳의 수산물이 제공될 경우 식자재 제공일에 원산지 정보를 알림장을 통해 알려드립니다.

