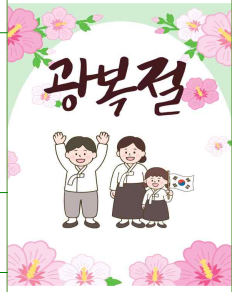


1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				1(토)
오전간식	토마토, 유기농요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등  지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 『버섯냉파스타』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타				플레인요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵(썩갠)무침 배추김치9					돈육치즈볶음밥25,6,10 두부김국5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5(+양념장5,6)					(수제) 토마토주스 12
열량/단백질 (kcal/g)	429.2/18.7					380.1/14.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수) 일대!오심+살친의 날	6(목) 생일식단	7(금) 지구건강방상	8(토)
오전간식	토마토, 유기농요거트2	(저)쌈밥유기농우유2	채썬오이, 플레인요거트2	참외	멜론, 유기농치즈2	플레인요거트2
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌈무 배추김치9	잡곡밥 달걀판국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기9	소고기소보로된장5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돼지갈비찜5,6,10 잡채5,6 배추김치9	잡곡밥 순두부백탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치9	순두부덮밥5,6 배추맑은국5,6 (돈육10)갯잎볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치주먹밥5 (+등갈레차)	잔치국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	생일케이크1,2,5,6 유기농우유2	단팥빵1,2,5,6 유기농우유2	(수제) 사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	466.7/21.4	385.6/16.3	408.7/17.9	472/14	444.5/20.5	331.3/14.6
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절
오전간식	바나나, 유기농요거트2	(저)쌈밥유기농우유2	채썬파프리카, 플레인요거트2	채소죽5,6	멜론, 유기농치즈2	 광복절
점심	백미밥 유부맑은국5,6 소불고기5,6,16 (구운)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	닭갈비국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 (김구이) 배추김치9	
오후간식	스크램블에그1,2,5 (+유자차)	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차)	수박화채2	찐단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6 유기농우유2	
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	 대체휴일	(저)쌈밥유기농우유2	채썬당근, 플레인요거트2	(달걀15) 녹두죽	참외, 유기농치즈2	플레인요거트2
점심		잡곡밥 오징어묵국5,6,17 치즈달걀말이1,2,5 열무볶음5,6 깍두기9	돈육파파두부덮밥5,6,10 (콩가루)배춧국5,6 과일샐러드 (+오리엔탈드레싱5,6) 배추김치9	잡곡밥 황태맑은국5,6 달걀소금구이5,15 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 (들깨)미역국5,6 소고기파프리카찜5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치9	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기9
오후간식		(미니)한도그1,2,6,10 (+옥수수차)	볶음우동5,6	찐고구마,두유5	밤식빵1,2,5,6 유기농우유2	(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	키위, 유기농요거트2	(저)쌈밥유기농우유2	채썬오이, 플레인요거트2	잔멸치죽5,6	바나나, 유기농치즈2	플레인요거트2
점심	잡곡밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치9	잡곡밥 어묵국5,6 임연수간장조림5,6 숙주나물5,6 깍두기9	소고기다짜볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치9	잡곡밥 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	유부초5,6 (+매실차)	(우유2)미숫가루5, +조각식빵1,2,5,6	★토마토김자차5,12 두유5	버터식빵1,2,5,6 유기농우유2	(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, 현미 찬쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물					김치	
	국내산 ☐한우 ☐육우 ☐정소	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	콩나물	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣													

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

2026년 8월 이유식 식단

사랑별어린이집/유치원

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		31(월)	[8월 제철식재료 소개]				1(토)
초기	점심	소고기미음16	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등				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	갈은과일(배)	★해산물 : 갈치, 고막, 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	플레인요거트2	들깨죽(흑임자죽)	과일퓨레(사과)	아기두유5
	점심	달걀애호박무른밥15	달걀노른자파프리카무른밥1	소고기버섯무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	순두부브로콜리무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부찜5	으깬감자	아기치즈2	갈은과일(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)광복절	15(토)광복절
초기	점심	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	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	환살생선버섯죽(달걀노른자버섯죽1)	달걀파프리카죽15	두부찹쌀죽5	달걀김죽15	
	열량/단백질	76/3.1	85.9/3.4	64.1/3.4	79.1/2.2	88.8/4.8	
후기	오전간식	갈은과일(자두)	아기두유5	갈은과일(수박)	채소죽5,6	과일퓨레(멜론)	
	점심	소고기양파무른밥16	환살생선버섯무른밥(달걀노른자버섯무른밥1)	달걀파프리카무른밥15	두부찹쌀무른밥5	달걀김무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	플레인요거트2	으깬단호박	아기치즈2	
	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	플레인요거트2	녹두죽	과일퓨레(포도)	아기두유5
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	달걀배추무른밥15	소고기브로콜리무른밥16	치즈미역무른밥2
	오후간식		요거트2	아기국수1,6	으깬고구마	아기치즈2	갈은과일(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	환살생선양파죽	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	유기농요거트2	으깬고구마	플레인요거트2	잔멸치죽5,6	과일퓨레(자두)	아기두유5
	점심	두부버섯무른밥5	환살생선양파무른밥	소고기오이무른밥16	두부양배추무른밥5	달걀노른자애호박무른밥1	두부감자무른밥5
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	아기쌀과자	으깬감자	아기치즈2	갈은과일(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, 옥미, 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물					김치	
	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 흑우 ☐ 정소	국내산	국내산	국내산	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣													

* 초, 중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.
* 영아 개인별 차이(치아발달, 소화능력 등)에 따라 단계별 기간을 줄이거나 연장할 수 있습니다.