

1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]				1(토)
오전간식	참외,요거트2	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등				요거트2
점심	백미밥 참나물된장국5,6 소고기우엉볶음5,6,16 청포묵무침 배추김치9	 지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 바셋냉파스타 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 바셋을 활용한 냉파스타				돈육치즈볶음밥25,6,10 두부김치5,6 가지나물5,6 깍두기9
오후간식	연두부찜5+양념장5,6					수제토마토주스12
영양/CF배지 (kcal/g)	429.2/18.7					380.1/14.2
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	복숭아11,요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌당근,치즈2	돌깨죽	참외,치즈2	요거트2
점심	백미밥 애호박된장국5,6 안매운달걀비5,6,15 쌀도 배추김치	찰조밥 달걀찜국1 새우살채소볶음5,6,9 근대나물5,6 깍두기	소고기소보로담밥5,6,16 버섯된장국5,6 참나물무침5,6 배추김치	흑미밥 콩나물국5 돈육배추볶음5,6,10 팟양나물5,6 깍두기	보리밥 순두부배탕5 브로콜리달걀볶음1,5 우엉조림5,6 배추김치	순두부담밥5,6 배추말은국5,6 돈육갯잎볶음5,6,10 깍두기
오후간식	참치주먹밥5	잔치국수5,6	치킨너겟1,2,5,6,15	편감자,우유2	소보로빵1,2,4,6,우유2	수제사과주스
영양/CF배지 (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	멜론,요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌파프리카,치즈2	채소죽5,6	아오리사과,치즈2	
점심	백미밥 유부말은국5,6 소불고기5,6,16 가지무침5,6 배추김치	기장밥 순두부된장국5,6 돈육잡탕구이5,6,10 새송이버섯볶음5 깍두기	달걀파장밥 2,5,6,10,15,16 감자알은국5,6 양배추숙채무침 배추김치	찰떡밥 미소장국5,6 돈육당근찜5,6,10 도토리묵무침5,6 깍두기	달걀국수5,6,15 1/2백미밥 잔멸치볶음5,6 김구이 배추김치	
오후간식	스크램블에그1,2,5	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	수박화채2,11	편단호박,우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	
영양/CF배지 (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	채넌당근,치즈2	수박	거봉,치즈2	요거트2
점심		수수밥 소고기묵국5,6,16 치즈달걀말이1,2,5 연두부5,6 깍두기	돈육파두부담밥5,6,10 콩가루배추국5,6 과일샐러드2 배추김치	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12 그린샐러드1,5,6 배추김치	백미밥 버섯말은국5,6 소고기파프리카5,6,16 ★브로콜리두부볶음5,6 배추김치	소고기오이볶음밥5,6,16 콩나물된장국5,6 김자반5,6 깍두기
오후간식		미니핫도그1,2,6,10 +옥수수차	볶음우동5,6	생일케이크1,25,6,우유2	단팥빵1,2,4,6,우유2	수제포도주스
영양/CF배지 (kcal/g)		409.8/16.1	466.4/16.1	493/14	492.1/22.6	435.7/14.3
5주차	24(월) 지구건강행사	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	방울토마토12 요거트2	저당씨리얼+우유2	채넌오이,치즈2	잔멸치죽5,6	아오리사과,치즈2	요거트2
점심	보리밥 두부된장국5,6 당근달걀찜1 가지양파볶음5,6 배추김치	찰조밥 어묵국5,6 돈육간장조림5,6,10 숙주나물5,6 깍두기	소고기대파볶음밥5,6,16 물만둣국5,6,10,16,18 시래기무침5,6 배추김치	흑미밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리주물럭5,6 양배추찜 +저염샐러드5,6,13 깍두기	백미밥 양파달걀국1 돈육갈비찜5,6,10 애호박볶음5,6 배추김치	돈육양배추담밥5,6,10 애호박국 감자채볶음5,6 깍두기
오후간식	★바셋냉파스타5,6	유부주먹밥5,6	미숫가루5 +조각식빵1,2,5,6	★토마토감자조림5,12 우유2	소보로스타1,2,4,6 우유2	자두주스
영양/CF배지 (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	알, 호미 참쌀,유미	쇠고기	돼지고기	닭고기	치킨너겟	훈제오리	미니핫도그 소세지	콩				수산물				김치	
	국내산	국내산 ■ 한우 □ 육우 □ 젓소	국내산	국내산	닭 : 국내산	오리 : 국내산	돼지 : 국내산	국내산	산	산	산	산	산	산	산	국내산	산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③돼지 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감																

2026년 8월 이유식 식단

구립꿈벌어린이집

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진일자 매뉴얼을 근거로 구분

서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

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	같은과일(참외)	★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	둘깨죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀애호박무른밥15	달걀노른자파프리카무른밥1	소고기버섯무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	순두부브로콜리무른밥5	치즈감자무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(참외)	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)광복절	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	달걀노른자버섯죽1	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(멜론)	아기두유5	요거트2	채소죽5,6	아기치즈2	
	점심	소고기양파무른밥16	달걀노른자버섯무른밥1	달걀파프리카무른밥15	두부참쌀무른밥5	달걀김무른밥15	
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	같은과일(수박)	으깬단호박	과일퓨레(아오리사과)	
	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	미역미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	30/1	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽16	두부당근죽5	달걀노른자미역죽1	소고기브로콜리죽16	치즈미역죽2
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	84/2	76.3/3.3	67.6/2.1
후기	오전간식		연두부찜5	요거트2	아기치즈2	아기치즈2	아기두유5
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	달걀노른자미역무른밥1	소고기브로콜리무른밥16	치즈미역무른밥2
	오후간식		요거트2	아기국수1,6	같은과일(수박)	과일퓨레(거봉)	같은과일(포도)
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	214/8	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(아오리사과)	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 참쌀, 홍미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물						김치	
	국내산	■ 한국산 □ 외국산 □ 젖소	산	국내산	산	두부	콩나물	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어		배추	고춧가루
						국내산	산	산	산	산	산	산		산	산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲감														

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.