

2026년 8월 연희성원 식단표

1주차	8/31(월)	[제철식재료 및 신메뉴 소개]			♥2026년 식단 안내♥
오전간식	배,감자죽	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등 ★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등 ★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등			생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!
점심	백미밥 참나물된장국 ^{5,6} 소고기우육볶음 ^{5,6,16} 청포묵무침 배추김치 ⁹	 지구와 건강을 지키는 8월의 지구건강식단 『버섯냉파스타』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 냉파스타			
오후간식 열량/단백질 (kcal/g)	연두부찜 ⁵ ,우유 ² 472.1/20.1				
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	복숭아 ¹¹ ,참깨양파죽	제철과일(귤),치즈 ²	채썬당근,요거트 ²	방울토마토 ¹² ,치즈 ²	바나나, 치즈 ²
점심	백미밥 애호박된장국 ^{5,6} 안매운달걀비 ^{5,6,15} 쌈 배추김치 ⁹	달걀채소볶음밥 ^{1,5,6} 얼갈이된장국 ^{5,6} 버섯나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	두부소보로덮밥 ^{5,6} 배추된장국 어묵볶음 깍두기 ⁹	백미밥 달걀파국 ¹ 소불고기 ^{5,6,16} 콩나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육카레라이스 ^{5,6,10} 미소장국 ^{5,6} 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹
오후간식	참치주먹밥 ⁵ ,우유 ²	군만두 ^{5,6,10} , 보리차	단팥빵 ^{1,2,6} ,우유 ²	찐고구마,우유 ²	모닝빵 ^{1,2,6} ,우유 ²
열량/단백질 (kcal/g)	511.2/23.2	312/13.1	606.4/21.7	698.1/27.8	562.3/22.8
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	자두,미역죽 ^{5,6}	소고기죽 ^{5,6,16}	두부죽 ⁵ ,채썬파프리카	채소죽 ^{5,6}	멜론 콩나물치즈죽 ^{2,5,6}
점심	백미밥 유부맑은국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,16} 가지무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	수수밥 숙주된장국 ^{5,6} 돈육잡쌀구이 ^{5,6,10} 새송이버섯볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	닭살짜장밥 2,5,6,10,15,16 감자맑은국 ^{5,6} 양배추숙채무침 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	흑미밥 미소장국 ^{5,6} 돈육당근찜 ^{5,6,10} 도토리묵무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭갈비국수 ^{5,6,15} 1/2백미밥 김자반 ^{5,6} 배추김치 ⁹
오후간식	스크램블에그 ^{1,2,5} , 우유 ²	잼샌드위치 ^{1,2,5,6} 우유 ²	수박화채 ²	메밀국수 ^{3,5,6}	모닝빵 ^{1,2,5,6} ,우유 ²
열량/단백질 (kcal/g)	490.2/19.9	435.2/19.8	388.2/18	434.6/15.3	467/18
4주차	17(월)대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
오전간식		양배추죽	채썬당근,누룽지죽	닭살죽 ^{5,6,15}	바나나, 달걀애호박죽 ¹
점심		기장밥 소고기뭇국 ^{5,6,16} 치즈달걀말이 ^{1,2,5} 얼무볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육마파두부덮밥 ^{5,6,10} 배추국 ^{5,6} 과일샐러드 (+오리엔탈드레싱 ^{5,6}) 깍두기 ⁹	잡곡밥 황태맑은국 ^{5,6} 닭살소금구이 ^{5,15} 콩나물무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 (들깨)미역국 ^{5,6} 소고기파프리카찜 ^{5,6,16} ★브로콜리두부볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹
오후간식		(미니)핫도그 ^{1,2,6,10}	간장비빔국수 ^{5,6}	찐고구마,우유 ²	식빵 ^{1,2,5,6} ,우유 ²
열량/단백질 (kcal/g)		370.5/14.2	493.4/15.9	398.4/17.9	534.6/22.2
5주차	24(월) 지구건강방상	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	복숭아 ¹¹ ,황태채소죽	버섯죽	채썬오이,김가루무죽 ^{5,6}	잔멸치죽 ^{5,6}	자두,당근치즈죽 ^{2,5,6}
점심	흑미밥 두부된장국 ^{5,6} 당근달걀찜 ¹ 가지양파볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹	흑미밥 어묵국 ^{5,6} 돈육간장조림 ^{5,6,10} 숙주나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	소고기다파볶음밥 ^{5,6,16} 물만둣국 ^{5,6,10,16,18} 시래기무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	기장밥 얼갈이된장국 ^{5,6} (훈제)오리주물럭 ^{5,6} 양배추찜 (+저염쌈장 ^{5,6,13}) 깍두기 ⁹	백미밥 양파달걀국 ¹ 돈육갈비찜 ^{5,6,10} 애호박볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹
오후간식	★버섯냉파스타 ^{5,6} , 우유 ²	유부주먹밥 ^{5,6} , 차	우유 ² 미숫가루 ⁵ , +조각식빵 ^{1,2,5,6}	★토마토감자조림 ^{5,12} , 우유 ²	소보루빵 ^{1,2,4,6} ,우유 ²
열량/단백질 (kcal/g)	568.5/22.4	504.8/15.7	434.8/18.2	456.7/18	474.2/17.8

원산지 표시	쌀, 흑미 참쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			수산물						김치	
	국내산 ☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 계수	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	콩비지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	새우	배추	고춧가루
						국내산	국내산	산	산	산	원양산	산	산	산	베트남산	국내산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류⑲젓
(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 사용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요. ★가능한 저당 제품으로 선택 권장

 ★표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다. 이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면? 휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비추면, 휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요. (센터 블로그 신메뉴 카테고리 바로 연결됩니다.)	빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보루빵 등
	채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
	약해서 제공 가능	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공
	제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등
	요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요거트, 치즈 중 선택 제공

이유식 식단

서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		8월 31(월)	[8월 제철식재료 소개]			♥2026년 식단 안내♥
초기	점심	소고기미음16	★채소류 : 옥수수, 가지, 오이, 토마토, 애호박 등			'이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!
	열량/단백질	39.3/1.3				
중기	점심	소고기김가루죽16	★과일류 : 복숭아, 수박, 자두, 포도, 참외 등			
	열량/단백질	72.6/3.2				
후기	오전간식	같은과일(배)	★해산물 : 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미 등			
	점심	소고기김가루무른밥16				
	오후간식	아기치즈2				
	열량/단백질	179.7/8.9				
2주차		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	27.2/0.6	27.2/0.6
중기	점심	닭살애호박죽15	달걀노른자파프리카죽1	소고기버섯죽16	달걀노른자배추죽1	순두부브로콜리죽5
	열량/단백질	69.8/3.8	86.3/2.6	93/4	84.1/2.5	58.2/1.9
후기	오전간식	당근퓨레	아기치즈2	요거트2	아기치즈2	으깬바나나
	점심	닭살애호박무른밥15	달걀노른자파프리카무른밥1	소고기버섯무른밥16	달걀노른자배추무른밥1	순두부브로콜리무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(사과)
	열량/단백질	190.9/10	289.4/13.7	242.8/10	226/8.7	163.9/3.5
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)말복
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	닭살파프리카죽15	두부참쌀죽5	닭살김죽15
	열량/단백질	76/3.1	85.9/3.4	64.1/3.4	79.1/2.2	88.8/4.8
후기	오전간식	같은과일(자두)	무염소고기죽16	요거트2	채소죽5,6	아기치즈2
	점심	소고기양파무른밥16	달걀노른자버섯무른밥1	닭살파프리카무른밥15	두부참쌀무른밥5	닭살김무른밥15
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	같은과일(수박)	아기국수1	과일퓨레(멜론)
	열량/단백질	178/8.3	189.3/9.8	206.7/8.4	276.1/8.4	184.8/9.9
4주차		17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
초기	점심		무미음	무미음	고구마미음	고구마미음
	열량/단백질		26.5/0.5	26.5/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽1	두부당근죽5	닭살배추죽15	소고기브로콜리죽16
	열량/단백질		75.5/2.1	69.8/2.2	63.3/3.4	76.3/3.3
후기	오전간식		연두부찜5	요거트2	닭살죽15	아기치즈2
	점심		달걀노른자무른밥1	두부당근무른밥5	닭살배추무른밥15	소고기브로콜리무른밥16
	오후간식		요거트2	아기국수1,6	으깬고구마	과일퓨레(바나나)
	열량/단백질		242.1/8.5	322.7/12	238.4/9.1	197.4/8.7
5주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	두부버섯죽5	달걀노른자양파죽1	소고기오이죽16	두부양배추죽5	달걀노른자애호박죽1
	열량/단백질	66.6/2.3	65.3/3.1	74.4/3.1	68.5/2.2	84.8/2.5
후기	오전간식	요거트2	으깬고구마	요거트2	잔멸치죽5,6	아기치즈2
	점심	두부버섯무른밥5	달걀노른자양파무른밥1	소고기오이무른밥16	두부양배추무른밥5	달걀노른자애호박무른밥1
	오후간식	아기치즈2	연두부찜5	당근퓨레	으깬감자	과일퓨레(자두)
	열량/단백질	252.2/10	197.6/7.2	211.1/7.6	213.4/9.5	218.8/8.1

원산지 표시	쌀·흑미 찬쌀 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물						김치	
		국내산 ☒ 한국산 ☐ 수입산	산	국내산	산	국내산	콩	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	새우	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류⑲잣														

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

* 영아 개인별 차이(치아발달, 소화능력 등)에 따라 단계별 기간을 줄이거나 연장할 수 있습니다.