



식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.

* 밥·과일·채소·스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감소 없이 변경이 가능합니다.

* 만 1-2세 식단은 12개월부터 섭취가 가능합니다

첫 째 주	일자 / 요일						1(토)			
	오전간식						키위			
	점심						달걀짜장밥①⑤⑥⑩ 맑은아욱국⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 백각두기⑨			
	오후간식									
열량(Kcal)/단백질(g)							244/7			
둘 째 주	일자 / 요일	3(월) 적당하데이	4(화)	5(수)	6(목)	7(금) 입추eat데이	8(토)			
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	참외	청경채죽	오이스틱 마시는요구르트②	수박	포도			
	점심	차조밥 부추맑은국 돼지고기장독뚝이⑤⑥⑩ 숙주무침⑤ 백김치⑨	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 당면쇠고기찜⑤⑥⑩ 시래기나물 백각두기⑨	수수밥 실팍국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀말이①③ 콩나물잡채⑤⑥ 백김치⑨	옥수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 백각두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 표고버섯맑은국 열무무침⑤⑥ 백각두기⑨			
	오후간식	찐옥수수 보리차	삼색주먹밥⑤	단호박찜 동굴레차	토마토파스타②⑤⑥⑩⑫⑭	식빵①②⑥ 두유⑤				
	열량(Kcal)/단백질(g)	376/15	363/10	346/15	337/15	317/11	248/7			
셋 째 주	일자 / 요일	10(월)	11(화) 서울미래밥상데이	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절			
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	자두	사과	채소죽	천도복숭아⑩				
	점심	백미밥 우동국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 가지볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 느타리버섯나물 백각두기⑨	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백각두기⑨	흑미밥 뚝국 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주무침⑤ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑥⑩ 쪽파두부볶음⑤⑥ 고사리나물⑤ 백김치⑨				
	오후간식	냉매밀국수③⑤⑥	찐감자 우유②	당근우렁주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 두유⑤	찐고구마 보리차				
	열량(Kcal)/단백질(g)	400/14	354/14	370/12	371/12	340/15				
넷 째 주	일자 / 요일	17(월) 대체공휴일	18(화)	19(수)	20(목) 나Na다운데이	21(금)	22(토)			
	오전간식		당근스틱 마시는요구르트②	두부죽⑤	바나나	멜론	참외			
	점심	대체공휴일	백미밥 우영들깨국 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 채소쇠고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 백각두기⑨	백미밥 청경채국 치즈달걀말이①②⑤ 참나물무침⑤⑥ 무피클	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 무나물⑤⑨ 백김치⑨	백김치돼지고기볶음밥⑤⑩ 감자국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨			
	오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥	찐고구마 우유②	비빔국수⑤⑥	통밀빵①②⑤⑥ 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)		373/15	354/11	342/10	393/19	238/8			
다 섯 째 주	일자 / 요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목) ♥생일축하해요♥	28(금) 서울미래밥상데이	29(토)			
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	채소죽	수박	천도복숭아⑩	복숭아⑩	자두			
	점심	쇠고기볶음밥⑤⑩ 달걀국① 고구마순나물무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 고사리나물⑤ 백각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 양상추샐러드①②⑤ 백각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드①②⑤ 백각두기⑨	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 두부구이③ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 숙갓맑은국 쇠고기육전①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백각두기⑨			
	오후간식	카레우동⑥	찐감자 보리차	물만두⑤⑥⑩	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)	349/14	328/15	358/12	387/10	320/14	290/10			
원산지 표시사항	일자 / 요일	31(월)								
	오전간식	사과								
	점심	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨								
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤								
열량(Kcal)/단백질(g)		447/17								
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기			
	밥		죽		두부	순두부	배추	고춧가루	국내산	수입산
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
	돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품			
알레르기 유발식품							훈제오리	참치	생선커를릿	
							오리고기	다랑어	명태	
	국내산		국내산		국내산		국내산	원양산	원양산	

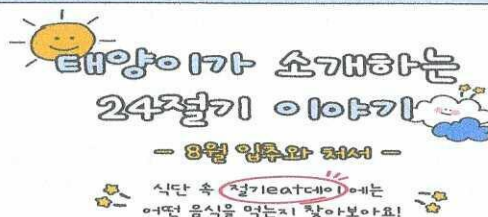


태양이가 소개하는
24살기 이야기

- 8월 입추와 추석 -

식단 속 **절기(eat데이)**에는
어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

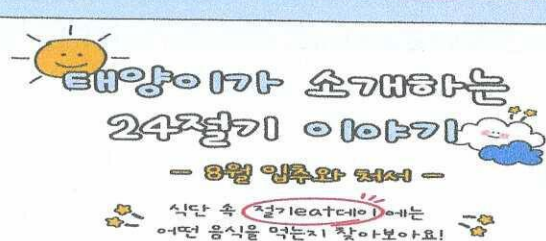


8월 식단표 (만 3-5세 일반형)

식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.

* 밥·과일·채소·스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감소 없이 변경이 가능합니다.

즐거운 어린이집

첫째주	일자 / 요일						1(토)
	오전간식						키위
	점심						달걀짜장밥①⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식						
열량(Kcal)/단백질(g)							378/11
둘째주	일자 / 요일	3(월) 적당한데이	4(화)	5(수)	6(목)	7(금) 입주eat데이	8(토)
	오전간식	저당곡물시리얼 우유②	참외	청경채죽	오이스틱 마시는요구르트②	수박	포도
	점심	차조밥 부추맑은국 돼지고기장독목이⑤⑥⑩ 숙주무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨국⑤⑥ 당면쇠고기찜⑤⑥⑩ 시래기나물 깍두기⑨	수수밥 실팍국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치⑨	옥수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 표고버섯맑은국 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	찐옥수수 보리차	삼색주먹밥⑤	시루떡(단호박찜) 등굴레차	토마토파스타②⑤⑥⑩⑫	식빵①②⑥ 두유⑤	
	열량(Kcal)/단백질(g)	584/24	565/16	512/22	525/23	527/19	308/9
셋째주	일자 / 요일	10(월)	11(화) 서울미래밥상데이	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	자두	사과	채소죽	천도복숭아⑩	
	점심	백미밥 우동국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 가지볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 묵국 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑥⑩ 쪽파두부볶음⑤⑥ 고사리나물⑤ 배추김치⑨	
	오후간식	냉매밀국수③⑤⑥	찐감자 우유②	당근우엉주먹밥⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 두유⑤	절편(찐고구마) 보리차	
	열량(Kcal)/단백질(g)	621/23	513/1	575/19	577/19	601/26	
넷째주	일자 / 요일	17(월) 대체공휴일	18(화)	19(수)	20(목) 나Na다운데이	21(금)	22(토)
	오전간식		당근스틱 마시는요구르트②	두부죽⑤	바나나	멜론	참외
	점심	대체공휴일	백미밥 우엉들깨국 오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 시금치맑은국⑤⑥ 채소쇠고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	백미밥 오이냉국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 참나물무침⑤⑥ 무피클	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 무나물⑤⑨ 배추김치⑨	돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 감장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
	오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥	바람떡(찐고구마) 우유②	비빔국수⑤⑥	통밀빵①②⑤⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	521/20	626/25	553/18	519/16	611/29	356/11
다섯째주	일자 / 요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금) 서울미래밥상데이	29(토)
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	채소죽	수박	키위	복숭아⑩	자두
	점심	쇠고기볶음밥⑤⑩ 달걀국① 고구마순나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 김치국⑨ 두부두루치기⑤⑨ 고사리나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 닭고기토마토볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 두부구이③ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓맑은국 쇠고기육전①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	카레우동⑥	찐감자 보리차	물만두⑤⑥⑩	소보로빵①②④⑥ 두유⑤	검은콩설기떡⑤(단호박찜) 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	506/22	503/21	545/25	529/21	617/26	452/16
여섯째주	일자 / 요일	31(월)	♥생일축하해요♥				
	오전간식	사과					
	점심	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 깨잎나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	잔멸치주먹밥⑤					
	열량(Kcal)/단백질(g)	694/27					
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥		죽		배추		수입산
	산		산		산		산
	돼지고기		닭고기		수산물		식육/어육가공품
	산		산		산		산
알레르기 유발식품	산		산		산		산
	산		산		산		산
	산		산		산		산
	산		산		산		산
	산		산		산		산

[식단 안내사항]

- 모든 메뉴의 조리방법은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.
- 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 900Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.
- **알레르기 유발 식품:** 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 * '과일', '채소스틱'으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.
 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 이메일을 통해 식단 컨설팅 요청을 해주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.
- 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다. 8월에 이용할 수 있는 과일에 참외, 수박, 포도, 자두, 복숭아, 키위 등이 있습니다. 8월에 이용할 수 있는 채소에는 옥수수, 브로콜리, 양상추, 아욱, 쑥갓, 청경채 등이 있습니다.
- **'생일축하해요!'** 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 '생일축하해요!' 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식

영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다. <표 1>은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
매추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 참쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

- 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 원산지 표시사항에 작성하여 게시하기 바랍니다.
 원산지 표시 대상 품목 농산물(3개) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
 원산지 표시 대상 품목 축산물(6개) : 쇠고기(한우/육우/젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
 원산지 표시 대상 품목 수산물(20개) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세
- 식단의 매주 하루는 '특별한 데이(Day)'의 테마 식단으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.
 나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
 적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
 절기(eat)데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.
 서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함된 메뉴를 제공합니다.
- 이번 달 식단 테마 8월의 절기는 '입추와 처서'입니다. 8월 절기음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

『태양이가 소개하는 24절기 이야기』

8월 입추 & 처서



재료: 쌀 45g, 옥수수 5g (만 3-5세 1인분 기준)

1. 옥수수는 겉껍질을 벗겨 알알이 떼어서 씻는다.
2. 쌀은 씻어 20분간 불린 후에 체이 밟친다.
3. 솥에 ①과 ②를 넣고 밥물을 넣어 센불에서 5분, 중간불에서 10분간 끓인다.
4. 불을 끈 후 뜸을 5분 정도 들인다.
5. 밥이 되면 뚜껑을 열어 쌀과 옥수수가 섞이도록 밥을 푼다.

Tip - 옥수수 대신 8월에 나오는 풋콩을 함께 넣어도 좋다.

※ 8월 절기음식에 대한 자세한 내용은 8월 통신교육자료에서 만날 수 있습니다.

