

2026년 8월 세라핌어린이집 1~2세 식단표

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터



☺ 2026년 8월 세라핌어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일 일자	월 31일(SMART UP 식재료)	화	수	목	금
오전간식	사과		[이달의 식단안내]		
점심	수수밥 ①⑤순두부백탕 ⑤⑥④⑤②②②닭불고기 ⑤⑥④⑤②②②감자조림 ⑨깍두기		- 8월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '표고버섯'입니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)		
오후간식	⑤⑥④⑤②②표고버섯탕수 +②우유				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	407/20/200				
일자	3일	4일(싱겁데이)	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	수박	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②②양념장	⑪복숭아	멜론+②우유	파프리카+②⑤⑥치즈
점심	흑미밥 ⑤⑥⑤우거지된장국 ⑤⑥④⑤②②간장닭갈비 ⑤⑥④청포묵채소무침 ⑨깍두기	수수밥 ⑤저염콩나물국 ⑤⑥④⑤②②제육볶음 양배추쌈+④⑤⑥⑤②쌈장 ⑨깍두기	②⑤⑥④⑤②② 쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑦⑨⑤우동국물 ①갈장찌 ②저당요구르트 ⑨배추김치	차조밥 ②④황태묵국 ⑤⑥④⑤②②두부조림 ②④브로콜리나물 ⑨깍두기	쌀밥 청경채맑은국 ⑤⑥④⑤②② 미소된장오리주물럭 ⑤②감자채볶음 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑤②② 참치모닝빵샌드위치+②우유	①②⑤⑥⑤채소전+②우유	⑤②절편+②우유	⑤⑥⑨④김치말이국수	①②⑤⑥롤빵+보리차
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	438/21/221	424/20/220	440/20/211	436/20/238	408/16/166
일자	10일	11일(싱겁데이)	12일	13일	14일(말복)
오전간식	자두+②우유	당근+②우유	②⑤⑤떠먹는요구르트	⑤⑥시리얼+②우유	수박
점심	현미밥 ⑤⑨두부새우전국 ⑤⑥④⑤②②쇠불고기 ⑤⑥④오이무침 ⑨깍두기	기장밥 ⑤⑤ ①⑤⑥④치킨가스 +①②⑤⑥④⑤②② 돈가스소스 ⑤⑥④⑤②②유부가지볶음 ⑨깍두기	⑤⑥④⑤②②④ 돈육채소볶음밥 애호박맑은국 ⑤⑥④⑤②②잔멸치조림 사과 ⑨배추김치	찰쌀밥 ④⑤②②미역국 ⑤⑥④⑤②②쇠고기장조림 ⑤②④느타리버섯볶음 ⑨깍두기	보리밥 ④④닭곰탕 ⑤⑥⑧④⑤②②②②②④ 어묵채소볶음 ④④숙주나물 ⑨배추김치
오후간식	③⑤⑥④⑤②②④들기름막국수	⑤⑥⑧④⑤②②②④ 간장떡볶이	①②⑤⑥마들린빵+등굴레차	①삶은달걀+옥수수차	찐감자 +④⑤②②④칼송강화두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/215	450/20/213	425/16/140	406/21/229	397/17/144
일자	17일(대체공휴일)	18일(싱겁데이)	19일	20일	21일(서울미래밥상)
오전간식		사과	멜론	오이+②⑤⑥치즈	⑪복숭아
점심		차조밥 ①⑤⑥저염달걀찜국 ②⑤⑥④⑤②②② 돈육바비큐폭찜 ①⑤②코울슬로 ⑨깍두기	⑤⑥④⑤②②④쇠고기깨끗이된장 ⑤⑥⑤팽이버섯된장국 ⑤⑥④⑤②②④ 연두부유자청샐러드 ⑤②김구이 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥⑨④냉도토리묵국 ⑤⑥④⑤②②④닭볶음탕 ②④참나물무침 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑤열무된장국 ⑤⑥④⑤②②④④ ⑤⑨②새우살채소볶음 ⑤②④콩나물무침 ⑨배추김치
오후간식		찐고구마+②우유	④④바람떡+②우유	②⑤⑥④⑤크림스파게티	①②⑤⑥모닝빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		424/18/214	421/20/195	411/18/162	449/20/241
일자	24일	25일(싱겁데이)	26일(세계음식의 날-중국)	27일	28일
오전간식	수박	당근+②우유	②⑤⑤떠먹는요구르트	자두+②⑤⑥치즈	바나나
점심	기장밥 ⑤⑥⑧⑤②②②②어묵국 ②⑤⑥④⑤②②④ 떡갈비구이 ⑤⑥④⑤②②④우영채조림 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑤ ②⑤⑥④⑤②②④ 쇠고기찜스테이크 ①⑤⑥④⑤②②④ 브로콜리개소스무침 ⑨깍두기	⑤⑥④⑤②②④ 돈육가지볶음밥 ④④무쌈국 ⑤⑥⑧⑨④⑤②②②②②④ 마파두부 오이초무침 ⑨배추김치	찰쌀밥 ⑤⑥④⑤②②유부맑은국 ⑤⑥④⑤②②④간장찜닭 ⑤⑥④⑤②②④ 상추오리엔탈무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑤열갈이된장국 ⑤⑤⑤돈육목살구이 ④④청경채나물 ⑨배추김치
오후간식	찐감자+②우유	⑤④④김가루채소주먹밥	①②⑤⑥시몬빵+③메밀차	⑤⑥④④잔치국수	①삶은달걀+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	410/20/203	455/18/190	417/18/133	419/19/196	438/21/255

[illegible]

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 8월 세라핌어린이집 3~5세 식단표

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터



2026년 8월 세라핌어린이집 3~5세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일 일자	월	화	수	목	금
오전간식	사과		[이달의 식단안내] - 8월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '표고버섯'입니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)		
점심	수수밥 ①⑤순두부백탕 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳㉑달걀고기 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳감자조림 ⑨각두기				
오후간식	⑤⑥⑭⑮⑲⑳표고버섯탕수 +②우유				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	626/28/308				
일자	3일	4일(싱겁데이)	5일	6일(서울미래밥상)	7일
오전간식	수박	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑲⑳양념장	⑪복숭아	멜론+②우유	파프리카+②⑤⑥치즈
점심	흑미밥 ⑤⑥⑮우거지된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳간장닭갈비 ⑤⑥⑲청포묵채소무침 ⑨각두기	수수밥 ⑤저염콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳제육볶음 양배추쌈+④⑤⑥⑮⑲쌈장 ⑨각두기	②⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑦⑨⑭⑮우동국물 ①달걀찜 ②저당요구르트 ⑨배추김치	차조밥 ②황태문국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳두부조림 ②브로콜리나물 ⑨각두기	쌀밥 청경채맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳ 미소된장오리주물럭 ⑤②감자채볶음 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑮⑲⑳ 참치모닝빵샌드위치+②우유	①②⑤⑥⑮채소전+②우유	⑤②절편+②우유	⑤⑥⑨⑲김치말이국수	①②⑤⑥롤빵+보리차
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	674/30/340	653/29/338	677/29/324	670/28/366	628/23/255
일자	10일	11일(싱겁데이)	12일	13일	14일(말복)
오전간식	자두+②우유	당근+②우유	②⑤⑮떠먹는요구르트	⑤⑥시리얼+②우유	수박
점심	현미밥 ⑤⑨두부새우젓국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳쇠불고기 ⑤⑥⑲오이무침 ⑨각두기	기장밥 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳ ①⑤⑥⑭⑮⑲⑳치킨가스 +①②⑤⑥⑮⑲⑳ 돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳우부가지볶음 ⑨각두기	⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 돈육채소볶음밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳잔멸치조림 사과 ⑨배추김치	찐쌀밥 ⑤⑥⑲⑳미역국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 쇠고기장조림 ⑤②느타리버섯볶음 ⑨각두기	보리밥 ⑭달콤탕 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳① 어묵채소볶음 ②숙주나물 ⑨배추김치
오후간식	③⑤⑥⑭⑮⑲⑳들기름막국수	⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 간장떡볶이	①②⑤⑥마들린빵+동굴레차	①삶은달걀+옥수수차	찐감자 +④⑤②⑲칼슘강화두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/28/330	693/29/327	654/23/216	624/30/353	611/24/221
일자	17일(대체공휴일)	18일(싱겁데이)	19일	20일	21일(서울미래밥상)
오전간식		사과	멜론	오이+②⑤⑥치즈	⑪복숭아
점심		차조밥 ①⑤⑥저염달걀볶국 ②⑤⑥⑭⑮⑲⑳ 돈육바비큐볶음 ①⑤②고춧가루 ⑨각두기	⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 쇠고기깻잎덮밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳ 연두부유자청샐러드 ⑤②김구이 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥⑨⑲냉도토리묵국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 달걀음탕 ②참나물무침 ⑨각두기	흑미밥 ⑤⑥⑮열무된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳① ⑤⑨⑲새우살채소볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨배추김치
오후간식		찐고구마+②우유	②④바람떡+②우유	②⑤⑥⑭⑮크림스파게티	①②⑤⑥모닝빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		653/26/329	647/28/300	633/26/249	690/28/370
일자	24일	25일(싱겁데이)	26일(세계음식의 날-중국)	27일	28일
오전간식	수박	당근+②우유	②⑤⑮떠먹는요구르트	자두+②⑤⑥치즈	바나나
점심	기장밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑰⑱⑲⑳어묵국 ②⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 떡갈비구이 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳우렁채조림 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑮ ②⑤⑥⑭⑮⑲⑳ 쇠고기찜스테이크 ①⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 브로콜리깨소스무침 ⑨각두기	⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 돈육가지볶음밥 ②무채국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳① 마파두부 오이초무침 ⑨배추김치	찐쌀밥 ⑤⑥⑮유두맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 간장찜닭 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳① 상추오리엔탈무침 ⑨각두기	현미밥 ⑤⑥⑮열갈이된장국 ⑤⑩⑮돈육복살구이 ②청경채나물 ⑨배추김치
오후간식	찐감자+②우유	⑤②김가루채소주먹밥	①②⑤⑥시몬빵+③메밀차	⑤⑥⑲잔치국수	①삶은달걀+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	630/28/312	700/26/292	641/25/204	644/27/301	674/30/392

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	떡갈비	
			배추	고춧가루				돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	최고기								
	쇠고기카레라이스	쇠불고기	쇠고기장조림	쇠고기깻잎덮밥	쇠고기찜스테이크	쇠고기숙주덮밥	참치모닝빵샌드위치 (통조림참치)	참치입피오윙오뎀볶음 (통조림참치)	우동국물 (가다랑어포)
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	원양산	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

● 우리 센터에서는 매달 제공되는 식단에 대한 평균 에너지, 단백질, 칼슘에 대한 정보를 제공하고자 합니다. 영유아들은 성장을 위하여 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 본 안내문은 우리 센터 식단의 영양 정보제공뿐만 아니라, 나아가 가정에서 영유아의 균형 잡힌 식사 제공에 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

● 2025 한국인 영양소 섭취기준 (Dietary Reference Intakes for Koreans 2025; KDRIs)

영·유아	에너지 (kcal/일, 필요추정량)	단백질 (g/일, 권장섭취량)	칼슘 (mg/일, 권장섭취량)
1-2세	900	20	450
3-5세	1,400	25	550

● 본 센터 8월 식단의 평균 영양 제공량 (오전 간식, 점심, 오후 간식 포함)

✓ 「영유아 단체급식 가이드라인」의 권장 식사 패턴 기준 (오전 간식 8% + 점심 28% + 오후 간식 10% = 총 46% 제공)

영·유아	에너지 (kcal/일, 제공량)	단백질 (g/일, 제공량)	칼슘 (mg/일, 제공량)
1-2세	424	19	196
3-5세	652	27	302

● 에너지의 경우 한국인 영양소 섭취기준에 준하게 섭취가 가능하며, 단백질의 경우 일일 권장섭취량과 비교하여 더 많은 양을 제공하고 있습니다. 칼슘은 우유 및 유제품을 매일 제공하여 권장섭취량의 약 50%의 양을 섭취할 수 있습니다.

● 권장섭취량에 가까운 칼슘 섭취를 위해서는 가정에서의 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장합니다. 오전·오후 간식에 우유 및 유제품이 한 번만 제공될 경우 가정에서 우유나 치즈, 호상 요구르트 등 유제품을 섭취하여 보충해 주어야 합니다.

● 영유아 단체급식 가이드라인(식생활안전관리원)에서 제시하는 권장 식사 패턴에서 영유아는 우유·유제품류 4회 (우유 2컵)로 정하고 있습니다.

● 유제품의 경우 칼슘 강화 우유 또는 칼슘 강화 치즈와 같이 칼슘이 강화된 제품도 구매가 가능하며, 보통 일반 제품의 2배에 해당하는 칼슘을 함유하고 있습니다.

● 두유를 제공하시는 어린이집, 유치원에서는 일반 두유 대신 칼슘 강화 두유를 제공하시어 영유아의 칼슘 섭취 부족을 예방하는 것이 바람직합니다. 일반적으로 일반 두유(190ml)에는 34mg의 칼슘 함유, 칼슘 강화 두유(190ml)에는 200mg의 칼슘이 함유되어 있습니다. (제품별로 다소 차이가 있을 수 있으니, 개별 정보는 제품 옆면의 영양성분표를 통해 확인하시기 바랍니다.)

★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다는 가정 하에 분석되었습니다.

● 아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량

영·유아	필요 에너지 (kcal/일)	점심(간식 2회 포함) + 저녁 추정 에너지 (kcal/일)	부족한 필요 에너지 (kcal/일)
1-2세	900	424 + 245 = 669	231
3-5세	1,400	652 + 377 = 1,029	371

아침식사(Breakfast)는 “잠시간의 단식(fast)을 깨뜨린다(break).” 뜻으로 저녁식사 이후 다음날 아침이 되면 두뇌활동의 에너지물인 포도당이 거의 소모되기 때문에 아침식사를 통해 포도당을 보충해야 합니다. 우리 아이 두뇌를 깨우는 아침식사 꼭 챙겨주세요.