

8월의 식단

< 2026년 8월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

(2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)
- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)
- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.
- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.
- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.
- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.
- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논 하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	베이컨(돈육)			
러시아산	러시아산			국내산			베트남산			원양산	페루산	국내산			

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	8월 3일	알레르기	8월 4일	알레르기	8월 5일	알레르기	8월 6일	알레르기	8월 7일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식	닭고기채소죽	15	양송이누룽지스프	2,5,6,15,16	깨간장연두부	9	새우채소죽	5,6	단호박죽							
점심 	퀴노아밥		차수수밥		소고기비빔밥	5,6,16	렌틸콩밥		홍국찹쌀밥							
	얼갈이된장국	5,6	들깨미역국		근대국	5,6	토끼특성화-오이냉국		두부된장국	5,6						
	소고기양배추볶음	5,6,16	돈육김치볶음	5,6,9,10	청포묵김무침	5,6	닭감자조림	5,6,15	임연수구이	5,6						
	깻잎순나물		온두부	5	배추김치	9	열무나물		새송이버섯조림	5,6						
	배추김치	9	열무김치	9	포도		배추김치	9	깍두기	9						
오후 간식	머핀	2,5,6	토끼특성화-오이콩국수	5,6	참치샌드위치	1,5,6	모듬과일(멜론,복숭아,바나나)	11	찐고구마/크림치즈	2						
	우유	2	토마토	12	우유	2	우유	2	영아-우유, 유아-요구르트	2						
저녁 	백미밥		백미밥		베이컨감자볶음밥	10	백미밥		돈육채소볶음밥	10						
	새우묵국	9	애호박된장국	5,6	순두부백탕	5	소고기배춧국	16	계란파국	1						
	로제찜닭	2,5,6,12,15,16,18	삼치구이	5,6	돈육곤약조림	5,6,10	돈채당면볶음	5,6,10	멸치볶음	5,6						
	돌자반		부추사과무침		배추김치	9	청경채나물	5,6	배추김치	9						
	배추김치	9	배추김치	9			배추김치	9								
영양량(영)kcal/g	621/21		534/31		515/17		425/16		511/18							
(유)kcal/g	828/28		712/41		687/22		537/22		682/24							
메뉴변동사항																
2주	8월 10일	알레르기	8월 11일	알레르기	8월 12일	알레르기	8월 13일	알레르기	8월 14일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식	소고기채소죽	16	만둣국	1,5,6,10												
점심 	차수수밥		찰현미밥													
	아욱국	5,6	연두부계란국	1,5												
	돈목살버섯조림	5,6,10	닭고기자장볶음	2,5,6,10,15,16	신학기 준비기간		신학기 준비기간		신학기 준비기간							
	콩나물	5	참외무침													
	배추김치	9	배추김치	9												
오후 간식	촉촉한 고구마빵	2,5,6	해물채소전	1,5,6,9,17												
	우유	2	매실차													
저녁 	백미밥		백미밥													
	돈육김치찌개	5,6,9,10	열무된장국	5,6												
	두부조림	5,6	가자미구이	5,6												
	다시마튀각		유부부추볶음	5,6												
	배추김치	9	배추김치	9												
영양량(영)kcal/g	460/27		492/22		486/18		578/19		546/20							
(유)kcal/g	614/36		657/29		648/25		770/25		728/26							
메뉴변동사항																
식재료원산지안내																
밥/죽/누룽지				배추김치		백김치		얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찹쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물									수산가공품			식육가공품		기타		
명태(동태)	명태(코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	베이컨(돈육)				
러시아산	러시아산			국내산			베트남산			원양산	페루산	국내산				
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재																
*알레르기유발식품(19종) : ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산염, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 소고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴,전복,홍합), ⑲ 잣																

2026년

8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	8월 17일	알레르기	8월 18일	알레르기	8월 19일	알레르기	8월 20일	알레르기	8월 21일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식			멜론 플레인요거트	 2	흰살생선죽		닭고기스프 조각식빵	2,5,6,15,16 1,2,6	삶은계란 무첨가백포도주스	1						
점심 	대체휴일		퀴노아밥 감자된장국 안동찜닭 새우젓애호박볶음 배추김치	 5,6 5,6,15 9 9	소고기열무된장비빔밥 두부김치국 도토리묵김무침 배추김치 포도	5,6,16 5,9 5,6 9	차수수밥 소고기버섯국 코다리무조림 토끼특성화-오이지무침 열무김치	 16 5,6 9	클로렐라찜쌀밥 돈육김치찌개 두부강정 참나물사과무침 열무김치 토마토	 5,6,9,10 5,6 9 12						
오후 간식			롤치즈빵 우유	1,2,5,6 2	미트소스펜네 보리차	6,12,16 2	고구마맛탕 우유	2 2	찐감자/아기치즈 영아-우유, 유아-요구르트	2 2						
			백미밥 동태살뚝국 돈채파프리카볶음 도라지배무침 배추김치	 5,6,10 5,6 9	백미밥 콩가루배추된장국 소고기팽이버섯볶음 무나물 배추김치	 5,6 5,6,16 9	백미밥 새우양배추국 닭야채볶음 김자반 배추김치	 9 5,6,15 9	돈육카레라이스 근대된장국 청포묵미나리무침 배추김치	2,5,6,10, 12,16,18 5,6 5,6 9						
		영양량(영)kcal/g			519/21		511/17		566/21		534/26					
	(유)kcal/g			692/28		681/23		754/28		712/34						
	메뉴변동사항															
4주	8월 24일	알레르기	8월 25일	알레르기	8월 26일	알레르기	8월 27일	알레르기	8월 28일	알레르기						
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시						
오전 간식	소고기버섯죽	16	새우수제비	6,9	오징어배추김치죽 토끼특성화-오이스틱	9,17	바나나 플레인요거트	 2	소고기토마토리조또	12,16						
점심 	찜쌀밥 애호박된장국 오리고기양배추볶음 무쌈/쌈장 열무김치	 5,6 5,6 5,6 9	흑미밥 미역국 돈육주꾸미볶음 콩나물부추무침 배추김치	 5,6 5,6,10 5 9	온메밀국수 밥도제공 돈채피망볶음 배추김치 골드키위	3,5,6 5,6,10	찰현미밥 소고기배춧국 삼치무조림 애호박나물 열무김치	 16 5,6 9	렌틸콩밥 무채된장국 수제돈가스 양상추샐러드 배추김치 포도	 5,6 1,5,6,10, 12 1,2,5 9						
오후 간식	촉촉한 미니케이크 우유	2,5,6 2	우동샐러드 스트링치즈	5,6 2	계란토스트 우유	1,2,5,6 2	돈육부추잡채/꽃빵 매실차	5,6,10	단호박찜 영아-우유, 유아-요구르트	2						
	백미밥 순살감자탕 온두부 김자반 배추김치	5,6,10 5 9	백미밥 닭곰탕 임연수구이 양배추파프리카무침 배추김치	15 5,6 9	백미밥 유부된장국 닭바베큐조림 김자반 배추김치	5,6 3,5,12,15 9	새우볶음밥 청경채국 야채계란찜 배추김치	9 1 9	소고기콩나물밥 두부새우젓국 도토리묵무침 배추김치	5,6,16 5,9 5,6,17 9						
영양량(영)kcal/g	587/17		612/27		558/20		510/25		540/27							
(유)kcal/g	783/23		815/36		744/27		680/34		720/36							
메뉴변동사항																
식재료원산지안내																
밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류				
백미	현미	흑미	찜쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	베이컨(돈육)				
러시아산	러시아산			국내산			베트남산			원양산	페루산	국내산				
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재																
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣																

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	8월 31일	알레르기													
	월	번호표시													
오전 간식	새우브로컬리죽	9													
	기장밥	5,6,10													
	순두부찌개	5,6,10													
	돈육곤약장조림	5,6													
	가지나물														
	토끼특성화-오이무침														
오후 간식	치즈넣은모닝빵 우유	1,2,5,6 2													
	백미밥	5,6,16													
	차돌된장찌개	1,5,6													
	동태부추전														
	김자반	9													
	배추김치														
영양량(영)kcal/g	536/36														
(유)kcal/g	715/49														
메뉴변동사항															
식 재 료 원 산 지 안 내															
밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산	국내산		국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물									수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)	진미채(오징어)	베이컨(돈육)			
러시아산	러시아산			국내산			베트남산			원양산	페루산	국내산			
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재															
*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣															