

2026년 8월 만 1-2세 식단

발행일: 2026.7.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	8/31(월)	♥생일식단♥	8월 푸드브릿지 <갯잎> 갯잎 속 비타민A, C, 베타카로틴, 칼슘, 철분 등이 들어있어 항산화, 빈혈 예방 등에 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 초록색으로 표기함	어린이급식관리지원센터 품질인증 「어린이급식관리지원센터 품질인증」이란? QR을 찍어보세요!	() 메뉴는 선택형 메뉴입니다. () 메뉴를 제공하지 않으실 경우 삭제해 주세요. 잡곡밥 사용 시 사용하시는 잡곡의 종류를 명시하여 주세요.	8/1(토)
오전간식	메론/우유②	사과/우유②				복숭아⑪ /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 연두부/양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨				달걀잔치국수①⑥ 쌀밥(소) 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐감자/매실차	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②				건채소칩/우유② 502/20
열량(kcal) /단백질(g)	412/16	538/19				502/20
일 자	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수)	8/6(목)	8/7(금)	8/8(토)
오전간식	바나나/우유②	고구마스틱 /저당떠먹는요구르트②	사과/치즈②	배/우유②	닭살갯잎죽⑤⑥⑬	두유⑤
점심	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 자염돼지고기원장구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 배추나물 총각김치⑨	순살닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 새우된장국⑤⑥⑨ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 양배추당면전골⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 대구살구이⑤⑥ 팽이버섯어묵볶음⑤⑥ 총각김치⑨	돼지고기비빔밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 오복채무침 배추김치⑨
오후간식	찐옥수수/보리차	새우살새송이버섯버터볶음밥②⑨	토마토프리타타①②⑤⑬	카레우동②⑤⑥⑬⑭⑮	치즈+점유유식빵②⑤⑥/우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	384/20	397/19	368/19	488/15	486/21	444/20
일 자	8/10(월)	8/11(화) [★신메뉴]	8/12(수) [국 없 Day]	8/13(목)	8/14(금) [말복]	8/15(토)
오전간식	수박/우유②	파프리카스틱/두유⑤	메론/우유②	골드키위/치즈②	소고기무죽⑤⑥⑬	자두 /저당마시는요구르트②
점심	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 오징어맑은국⑤⑥⑬ ★달걀갯잎찜①⑨ 우렁볶음⑤⑥ 총각김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 송송 한식잡채⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 달걀볶음국① 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 감자원장국⑤⑥ 시래기순살찜닭⑤⑥⑬ 양배추김무침⑤⑥ 총각김치⑨	해물쌀국수⑨⑬ 쌀밥(소) 춘권튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/옥수수차	불고기리조도②⑤⑥⑩	어묵탕⑤⑥	자당비빔국수⑤⑥	크로와상①②⑤⑥/우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	443/17	545/22	387/14	458/22	540/22	480/17
일 자	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목) (생일)	8/21(금)	8/22(토)
오전간식	대한민국 대체공휴일	오이스틱 /저당마시는요구르트②	포도/치즈②	복숭아⑪/우유②	닭살양송이버섯죽⑤⑥⑬	두유⑤
점심		쌀밥 소고기양파국⑬ 두부강정⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 근대원장국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 숙주당근나물⑤⑥ 총각김치⑨	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑬⑭⑮ 달걀탕① 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부맑은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 총각김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑬ 우동장국⑤⑥ 오이지⑤⑥ 총각김치⑨
오후간식		후리가게석유포밥⑤	수제비⑥	감자콘샐러드①⑤	모닝빵①②⑤⑥/우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)		521/18	428/19	368/16	522/22	426/17
일 자	8/24(월)	8/25(화)	8/26(수)	8/27(목)	8/28(금)	8/29(토)
오전간식	사과/우유②	당근스틱/두유⑤	배/우유②	수박/치즈②	꿀인누룽지	골드키위 /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨⑬ 가자미나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯전골⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침 총각김치⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 소고기배추국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 총각김치⑨	쌀밥 닭가장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기양배추찜⑤⑥⑬ 갯잎볶음⑤⑥⑬ 총각김치⑨	부추칼국수⑥ 쌀밥(소) 달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/등글레차	바나나치즈구이② /보리차	찐고구마/옥수수차	로제파스타②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	버터롤빵①②⑤⑥/우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	426/15	384/20	409/19	525/22	481/20	452/20

원산지표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 잡쌀, 현미, 흑미)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	콩 (콩비지, 콩국수, 두부류)	수산물		
		배추 (열갈이, 봄동)	고춧가루						대구	오징어	가자미
		국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
육가공품									수산물가공품		
동그랑땡(돼지고기(국산), 닭고기(국산), 양파(국산), 당근(국산), 마늘(국산))							물만두(돼지고기:국내산)		어묵(어묵(수입산):베트남산)		
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(열갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(쇠고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(만두, 사골추출물, 너비아니 등) 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료명 수산물 원산지 표기 대상품종 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) 2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 3. 농·축수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함											
알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲조 ※ (필수 기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

2026년 8월 후기·완료기 이유식단

후기(9~11개월)·완료기(12~15개월)

발행일: 2026.7.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	8/31(월)	♥생일식단♥	8월의 제철 식재료 안내 ◆ 농산물 : 비름, 열무, 양배추 등 ◆ 수산물 : 전복, 가자미 등 ◆ 과 일 : 멜론, 포도 등 [출처 : 2026년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]			8/1(토) 아기플레인요구르트② 노른자감자무른밥① 달걀감자진밥① 166/4
오전간식	메론	사과				「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!
후기	연두부느타리버섯무른밥⑤	소고기미역무른밥⑬				
완료기	연두부느타리버섯진밥⑤	소고기미역진밥⑬				
오후간식	으깬감자	우유식빵 *구체적인 메뉴 작성 후 학부모님께 제공해주세요				
열량(kcal) /단백질(g)	121/3	203/7				
일 자	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수)	8/6(목)	8/7(금)	8/8(토)
오전간식	바나나	고구마핑거스틱	아기치즈②	배	달걀갯잎죽⑮	아기두유⑤
후기	순두부가자무른밥⑤	소고기애호박무른밥⑬	달걀당근무른밥⑮	두부양배추무른밥⑤	대구살콩나물무른밥⑤	같은황태청경채무른밥
완료기	순두부가자진밥⑤	소고기애호박진밥⑬	달걀당근진밥⑮	두부양배추진밥⑤	대구살콩나물진밥⑤	같은황태청경채진밥
오후간식	으깬옥수수	새송이버섯버터볶음밥②	노른자찜①	아기우동⑥	치즈우유식빵②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	166/5	165/5	220/11	165/4	240/12	144/9
일 자	8/10(월)	8/11(화)	8/12(수)	8/13(목)	8/14(금)	8/15(토)
오전간식	수박	파프리카핑거스틱	메론	아기치즈②	소고기무죽⑮	아기플레인요구르트②
후기	소고기당근무른밥⑬	노른자우영무른밥①	두부부추무른밥⑤	같은복어새송이버섯무른밥	달걀감자무른밥⑮	같은황태숙주무른밥
완료기	소고기당근진밥⑬	달걀우영진밥①	두부부추진밥⑤	같은복어새송이버섯진밥	달걀감자진밥⑮	같은황태숙주진밥
오후간식	으깬고구마	아기리조또⑤	김가루주먹밥	아기잔치국수⑥	크로와상①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	186/5	205/6	156/4	287/17	245/10	133/7
일 자	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목)(생일)	8/21(금)	8/22(토)
오전간식	 대 체 공 휴 일	오이핑거스틱	아기치즈②	포도	달걀양송이버섯죽⑮	아기두유⑤
후기		소고기양파무른밥⑬	가자미살근대무른밥	노른자양배추무른밥①	두부얼갈이무른밥⑤	소고기당근무른밥⑬
완료기		소고기양파진밥⑬	가자미살근대진밥	달걀양배추진밥①	두부얼갈이진밥⑤	소고기당근진밥⑬
오후간식		참깨주먹밥	아기수제비⑥	으깬감자	모닝빵①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)		172/6	204/8	209/8	236/9	156/7
일 자	8/24(월)	8/25(화)	8/26(수)	8/27(목)	8/28(금)	8/29(토)
오전간식	사과	당근핑거스틱	배	수박	누룽지죽	아기플레인요구르트②
후기	같은황태가지무른밥	달걀표고버섯무른밥⑮	소고기배추무른밥⑬	달걀무른밥⑮	소고기얼갈이무른밥⑬	노른자부추무른밥①
완료기	같은황태가지진밥	달걀표고버섯진밥⑮	소고기배추진밥⑬	달걀무진밥⑮	소고기얼갈이진밥⑬	달걀부추진밥①
오후간식	으깬단호박	바나나아기치즈구이②	으깬고구마	아기파스타②⑥	버터를빵①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	148/7	172/9	190/5	240/8	240/7	160/4

[안내사항]

① 어린이의 개별 성장발달 정도와 건강상태 등에 따라, 이유식 시기를 선택하여 제공해 주세요.

[조리 TIP]

- ① 이유식에 제공되는 모든 간식은 잘게 잘라 어린이들이 먹기 쉽게 제공하여 주시기 바랍니다.
 ② [과일 및 채소스틱] 채소스틱은 살짝 익힌 후 제공하여 주시고, 과일은 씨와 껍질을 제거한 후 제공하여 주십시오.
 ③ [빵·기타 간식] 어린이 질식사고 방지를 위해 음료(물)와 함께 제공하여 주십시오.
 ④ [두유 및 유제품류] 유제품류는 어린이 개월 수에 맞는 제품을 제공하여 주십시오.
 ★ 식중독 예방을 위해 생채소 및 과일은 채소·과일용 소독제로 소독하거나 살짝 데쳐 제공해주시고, 모든 조리한 음식은 조리 후 2시간 이내 배식을 완료하여 주시기 바랍니다.

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 찰 쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	콩 (콩비지, 두부)	수산물	
		배추 (열갈이, 봉동 포함)	고춧가루						대구	가자미
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산
	육가공품								수산물가공품	
	물만두(돼지고기:국내산)								어묵(어육(수입산):베트남산)	
1. 쌀(밥, 무른밥, 누룽지), 배추김치(배추(열갈이, 봉동 포함), 고춧가루), 육류(쇠고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물, 수산물가공품 2. 수산물 15종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미 3. 23가지 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함										
알레르기 유발식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									