

2026년 8월 아름어린이집 식단

3-5세 열량(kcal)/단백질(g)	1-2세 열량(kcal)/단백질(g)
----------------------	----------------------

♣작성: 동작구 어린이급식관리지원센터 운영영양팀

일 자		8/31(월)		 8월 푸드프릿지 〈갯잎〉 갯잎 속 비타민A, C, 베타카로틴, 칼슘, 철분 등이 들어있어 항산화, 빈혈 예방 등에 도움을 줍니다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]				 「어린이호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!		8/1(토)						
오전간식		메론/우유②						복숭아⑪ 저당떠먹는요구르트②								
점심		보리쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 연두부/양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치						달걀잔치국수①⑥ 쌀밥(소) 감자채볶음⑤⑥ 배추김치								
오후간식		찐감자/매실차						건채소칩/우유②								
열량(kcal) /단백질(g)		597/23 412/16						709/28 502/20								
일 자		8/3(월)		8/4(화)		8/5(수)		8/6(목) ♥생일식단♥		8/7(금) 입추		8/8(토)				
오전간식		바나나/우유②		고구마스틱 저당떠먹는요구르트②		수박		사과/우유②		팔빙수		두유⑤				
점심		보리쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 저염돼지고기된장구이⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치		보리쌀밥 애호박말은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 배추나물 배추김치		소고기채소주먹밥⑤⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 단무지무침 저당마시는요구르트②		보리쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치		보리쌀밥 콩나물국⑤ 고등어살구이⑤⑥⑦ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치		돼지고기비빔밥⑤⑥⑩ 청경채말은국⑤⑥ 오복채무침 배추김치				
오후간식		찐옥수수/보리차		새우살버터볶음②⑨		토마토프리타타①②⑤⑩		케이크①②⑤⑥ 저당마시는요구르트②		치즈식빵①②⑤⑥/우유②		건채소칩/우유②				
열량(kcal) /단백질(g)		562/28 384/20		562/26 397/19		569/15 374/14		778/29 538/19		728/32 486/21		605/27 444/20				
일 자		8/10(월)		8/11(화)		8/12(수)		8/13(목)		8/14(금)		8/15(토)				
오전간식		수박/우유②		파프리카스틱/두유⑤		포도		키위/치즈②		참외		자두 저당마시는요구르트②				
점심		찰현미밥 유부된장국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치		찰현미밥 오징어말은국⑤⑥⑩ 달걀갯잎찜①⑨ 우엉볶음⑤⑥ 배추김치		달걀김가루주먹밥⑤⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기 저당마시는요구르트②		찰현미밥 달걀볶은국① 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치		돼지고기양배추주먹밥⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 오이무침⑤⑥ 저당마시는요구르트②		해물쌀국수⑨⑩ 쌀밥(소) 춘천튀김⑤⑥ 배추김치				
오후간식		찐고구마/우유차		불고기리조또②⑤⑥⑩		어묵탕⑤⑥		저당비빔국수⑤⑥		카스테라①②⑤⑥		건채소칩/우유②				
열량(kcal) /단백질(g)		659/26 443/17		820/33 545/22		592/25 366/18		676/32 458/22		635/24 455/18		688/24 480/17				
일 자		8/17(월)		8/18(화)		8/19(수)		8/20(목)		8/21(금)		8/22(토)				
오전간식		 대 체 공 휴 일		오이스틱 저당마시는요구르트②		복숭아⑪/치즈②		포도/우유②		달걀양송이버섯죽⑤⑥⑩		두유⑤				
점심				찰흑미밥 소고기양파국⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치		돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 배추김치		찰흑미밥 근대된장국⑤⑥ 가지미살양념찜⑤⑥ 숙주당근나물⑤⑥ 배추김치		찰흑미밥 두부말은국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치		소고기덮밥⑤⑥⑩ 우동양국⑤⑥ 오이지⑤⑥ 배추김치				
오후간식				후리가케섞음밥⑥		감자콘샐러드①⑤		수제비⑥		모닝빵①②⑤⑥/우유②		건채소칩/우유②				
열량(kcal) /단백질(g)				722/22 521/18		575/25 368/16		640/29 428/19		784/33 522/22		573/22 426/17				
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		끓인누룽지		키위 저당떠먹는요구르트②				
점심		기장밥 열무된장국⑤⑥ 새우살찜⑤⑥⑩⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치		기장밥 버섯전골⑤⑥ 달걀새우볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 배추김치		콩나물밥/양념장⑤⑥ 소고기배추국⑤⑥⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑩ 배추김치		기장밥 달걀장⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기양배추찜⑤⑥⑩ 갯잎볶음⑤⑥ 배추김치		부추칼국수⑥ 쌀밥(소) 달걀말이①⑤ 배추김치				
오후간식		찐단호박/등글레차		바나나치즈구이② 보리차		찐고구마/오미자차		로제파스타②⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩⑩		버터롤빵①②⑤⑥ 우유②		건채소칩/우유②				
열량(kcal) /단백질(g)		616/22 426/15		559/29 384/20		653/29 409/19		783/32 525/22		721/30 481/20		633/27 452/20				
원산지 표기		쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡곡, 현미, 흑미 포함)	김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		육가공품		콩 (콩비지, 두부)	수산물		수산물가공품
			배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	한우/육우/젓소 식육종류표시	다랑어포 (가쓰오부시)										
		국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수요 없음
알레르기 유발 식품 표시																
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭오트 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																

◆ 알레르기 체질의 경우 19가지 식품을 유의하여 제공해주시기 바랍니다. ◆ 아토피아민이 적은 저염식을 실천하고 있습니다.
(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함), 잣)
◆ 1~2세 하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g / 3~5세 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g
◆ 어린이집(또는 유치원)에서의 소 섭취 열량과 단백질은 1~2세의 경우 390~480kcal, 20g / 3~5세의 경우 600~680kcal, 25g

