

해랑어린이집 8월 식단 (1-2세 가정일반형)

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 7. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		31(월)		<이달의 식재료>			대체공휴일 대체식단		1(토)						
오전간식		사과		농산물	옥수수, 감자, 부추, 가지, 피망, 애호박, 열무, 오이, 취나물			오렌지							
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑭ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수산물	전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미					참치채소덮밥⑤⑥ 다시마무침국⑤⑥ ★매추리알피망조림①⑤⑧ 배추김치⑨							
오후간식		팔짱①②⑤⑥ 우유②		과일	토마토, 블루베리, 포도, 수박, 자두, 복숭아, 멜론			빵(밤식빵)①②⑤⑥ 우유②							
열량(kcal)/단백질(g)		411/17						433/20							
일자/요일		3(월)		4(화)		5(수)		6(목)		7(금)		8(토)			
오전간식		바나나		참외		씨리얼&우유②⑤⑥		당근 &치즈②		저당액상요구르트②					
점심	쌀밥 소고기배춧국⑥ 치즈달걀찜①② 양상추샐러드&드레싱①⑤⑧ 깍두기⑨	수산물	<서울미래밥상> 기장밥 두부맑은국⑤ 참치버섯볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		<저염데이> 쌀밥 ★북어찜국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑭ 얼갈이무침⑤⑥ 안매운무생채		<일당!오심!의날> 차조밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 순두부백탕①⑤ ★닭살데리야끼볶음⑤⑥⑧ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨						
			모닝빵 & 딸기잼①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②		달걀주먹밥①⑤ 옥수수차		과일화채②		딸기잼 샌드위치 ①②⑤⑥ 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		447/16		386/14		449/16		413/20		410/21					
일자/요일		10(월)		11(화)		12(수)		13(목)		14(금) 말복		15(토) 광복절			
오전간식		참외		수박		우유미숫가루②⑤		오이&치즈②		호상요구르트②					
점심	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기장독푹이⑤⑥⑭ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수산물	현미밥 달걀찜국① 오징어볶음⑤⑥⑦⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤ 돼지고기카레볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨		흑미밥 콩나물국⑤ 안매운오리불고기⑤⑥ 미니새송이깨무침⑤⑥ 배추김치⑨		<말복메뉴> 쌀밥 ★닭곰탕⑤ 두부케첩볶음⑤⑥⑩ 참나물⑤⑥ 깍두기⑨						
			카스텔라①②⑥ 우유②		찐감자 우유②		★로제소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑯ 등굴레차		소고기주먹밥⑤⑥ 보리차		찐단호박 옥수수차				
열량(kcal)/단백질(g)		423/17		384/18		454/17		416/16		403/19					
일자/요일		17(월) 대체공휴일		18(화)		19(수)		20(목)		21(금)				22(토)	
오전간식				사과		씨리얼&우유②⑤⑥		파프리카&치즈②		호상요구르트②					
점심	수수밥 두부된장국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩⑫ 양배추요거트샐러드② 배추김치⑨			<저염데이> 쌀밥 맑은배춧국 게맛살스프램블에그 ①②⑤⑥⑧ 물만두⑤⑥⑩ 오이송송이무침⑤⑥		현미밥 미역냉국 소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 ★건새우근대된장국⑤⑥⑨ 다진돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 안매운무생채 배추김치⑨							
				찐단호박 우유②		비빔국수⑤⑥ 보리차		★잔멸치주먹밥⑤ 등굴레차		단팥빵 1/2①②⑥ 옥수수차					
열량(kcal)/단백질(g)		404/18		445/17		409/12		405/19							
일자/요일		24(월)		25(화)		26(수)		27(목)		28(금)		29(토)			
오전간식		바나나		참외		우유미숫가루②⑤		당근&치즈②		호상요구르트②					
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	수산물	차조밥 안매운김치국⑨ 순살찜닭⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨		<지구를 지키는 날> 쌀밥 ★닭고기라따뚜이⑤⑩⑫⑮ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 두부새우전국⑤⑨ 돼지불고기⑩ 데친양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 ★감자수제비국⑥ 꼭찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨						
			소보루빵①②⑤⑥ 우유②		★삶은달걀① 우유②		잔치국수⑤⑥		김가루주먹밥⑤⑥ 등굴레차		찐단호박 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		414/20		403/17		439/23		393/18		386/17					
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩버찌, 콩국수)		김치 (배추 (얼갈이, 봄동))		소고기 (한우)		돼지고기		닭고기		오리고기		
	국산		국산		국산		국산		국산		국산		국산		
	식육 및 수산물 가공품														
	오징어		참치캔 (다랑어)		생일식단		현장학습식단								
	국산		러시아산												
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.															
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧새우 ⑨돼지고기 ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫야행산류 ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮소고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣															
- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑯야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.															
■ <저염데이> : 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오심!의날> : 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상> : 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★ : 영유아 주의 식품 ■ ◎조식색 : 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광펜 : 3-5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.															