



2026년 8월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

작성자 : 황혜리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질						1일(토) 306kcal/12g
오전간식						우유②
점심						콩나물밥⑤ 청경채맑은국 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨ 멜론
오후간식						
일자 열량/단백질	3일(월) 491kcal/17g	4일(화) 456kcal/20g	5일(수) 445kcal/18g	6일(목) 457kcal/20g	7일(금) 488kcal/20g	8일(토) 357kcal/14g
오전간식	참깨죽	바나나&우유②	오이(다진채소)&플레인요구르트②	♡감자죽	사과	우유②
점심	차조밥 얼갈이국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 참외	보리밥 오이냉국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 푸실리샐러드②⑤⑥⑩	<수요일은다먹는날> 안매운김치볶음밥⑤⑨ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 깍두기⑨ 수박	<저염실천의 날> 현미밥 저염참나물맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지	<일당! 오집!의 날> 기장밥 유부썩갓국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 플레인요구르트②	훈제오리덮밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 바나나
오후간식	당근전⑤⑥&우유②	약과①②⑤⑥&동글레차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	식빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	10일(월) 456kcal/19g	11일(화) 459kcal/19g	12일(수) 439kcal/19g	13일(목) 448kcal/16g	14일(금) 말복 512kcal/19g	15일(토) 311kcal/11g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&치즈②	당근(다진채소)&플레인요구르트②	피망죽	수박	우유②
점심	흑미밥 시래기국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	수수밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 갯살나물⑤⑥ 깍두기⑨ 연두부⑤	♡새우살감자덮밥⑤⑥⑨ 시금치맑은국 브로콜리숙회 백김치⑨ 토마토⑩	<저염실천의 날> 차조밥 저염느타리버섯국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배	보리밥 닭곰탕⑤ 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	달걀다파볶음밥①⑤⑥ 가지냉국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥&보리차	곡물빵&결명차	비빔국수⑤⑥	전고구마&우유②	우리말바나나빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	17일(월) 광복절 대체공휴일	18일(화) 413kcal/17g	19일(수) 470kcal/20g	20일(목) 442kcal/16g	21일(금) 458kcal/19g	22일(토) 317kcal/14g
오전간식		무(다진채소)&플레인요구르트②	키위&우유②	양송이죽	멜론	우유②
점심		현미밥 배춧국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	<서울미래밥상> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 복쌈국⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 미숫가루두유⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 오이초절임 백김치⑨ 바나나	수수밥 ♡감자국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑤ 궁채나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	제육덮밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식		포도스콘&블랙베리①⑤⑥&매실차	우동⑤⑥	전단호박&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	24일(월) 500kcal/18g	25일(화) 436kcal/17g	26일(수) 434kcal/17g	27일(목) 459kcal/17g	28일(금) 477kcal/17g	29일(토) 331kcal/12g
오전간식	비트죽	오렌지&치즈②	파프리카(다진채소)&플레인요구르트②	브로콜리죽	배	우유②
점심	기장밥 근대맑은국 새우살갯조림⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	<서울미래밥상> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<저염실천의 날> 보리밥 송이버섯(국없는날) 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 수박	현미밥 황태미역국⑤⑥⑩ 파프리카달걀찜① 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지
오후간식	☆표고버섯탕수⑤&우유②	전고구마&우유차	잔치국수⑤⑥	♡전감자&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	

알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		돈까스
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	돼지고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
육류						
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기			
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)			

※알레르기 체질의 영유아일 경우 위 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다.



사단법인 대한아토피협회

서초구립 내곡연두어린이집



2026년 8월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질						1일(토) 441kcal/18g
오전간식						우유②
점심						콩나물밥&양념장⑤⑥ 청경채맑은국 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨ 멜론
오후간식						
일자 열량/단백질	3일(월) 702kcal/24g	4일(화) 651kcal/28g	5일(수) 635kcal/26g	6일(목) 653kcal/28g	7일(금) 698kcal/28g	8일(토) 510kcal/19g
오전간식	참깨죽	바나나&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	♡감자죽	사과	우유②
점심	차조밥 얼갈이국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 참외	보리밥 오이냉국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 푸시리샐러드②⑤⑥⑩	<수요일은다먹는날> 안매운김치볶음밥⑤⑨ 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 깍두기⑨ 수박	<저녁실천의 날> 현미밥 저염참나물맑은국 쇠불고기⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨ 오렌지	<일당! 오십!의 날> 기장밥 유부속작국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑭ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	훈제오리덮밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나
오후간식	당근전⑤⑥&우유②	약과①②③⑥ & 등굴채차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	식빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	10일(월) 651kcal/27g	11일(화) 629kcal/25g	12일(수) 628kcal/28g	13일(목) 640kcal/23g	14일(금) 말복 731kcal/27g	15일(토) 445kcal/16g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	사과&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	피망죽	수박	우유②
점심	흑미밥 시래기국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	수수밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 연두부⑤	♡새우살감자덮밥⑤⑥⑨ 시금치맑은국 브로콜리숙회 배추김치⑨ 토마토⑩	<저녁실천의 날> 차조밥 저염느타리버섯국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 배	보리밥 닭곰탕⑤ 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 가지냉국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥&보리차	곡물빵&결명자차	비빔국수⑤⑥	전고구마&우유②	우리밀바나나빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	17일(월) 광복절 대체공휴일 655kcal/24g	18일(화) 633kcal/22g	19일(수) 631kcal/26g	20일(목) 632kcal/23g	21일(금) 655kcal/27g	22일(토) 453kcal/19g
오전간식		무스틱&플레인요구르트②	키위&우유②	양송이죽	멜론	우유②
점심		현미밥 배춧국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	<서울미래합상> 두부소보로비빔밥⑤⑥ 복쌈국⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 미숫가루두유⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑩ 오이초절임 배추김치⑨ 바나나	수수밥 ♡감자국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	계육덮밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식		토마토스크램블에그&매실차	우동⑤⑥	전단호박&우유②	치즈빵①②⑤⑥ & 우유②	
일자 열량/단백질	24일(월) 655kcal/24g	25일(화) 625kcal/25g	26일(수) 620kcal/24g	27일(목) 662kcal/24g	28일(금) 684kcal/25g	29일(토) 473kcal/18g
오전간식	비트죽	오렌지&치즈②	파프리카 스틱&플레인요구르트②	브로콜리죽	배	우유②
점심	기장밥 근대맑은국 새우살갯살조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	<서울미래합상> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	쇠고기파인에풀볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	<저녁실천의 날> 보리밥 승능(국없는날) 돈육수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 수박	현미밥 황태미역국⑤⑥⑩ 파프리카달걀찜① 시래기된장나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지
오후간식	☆표고버섯탕수⑤&우유②	전고구마&우유차	잔치국수⑤⑥	♡전감자&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	
알레르기 유발식품표시						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣						
밥·죽·누룽지						

※알레르기 체질의 영·유아일 경우 위 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다.



사단법인 대한아토피협회

서초구립 내곡연두어린이집