



2026년 8월 식단표

(3-5세 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 7. 20.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

☺️ 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월/일/요일	8월 31일(월) 713kcal/25g					1일(토) 441kcal/19g
오전간식	모닝빵 ①②③&우유②					우유②
점심	수수밥 청국장 ⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥ ▽감자조림⑤⑥ 배추김치⑤ 바나나					콩나물밥&양념장⑤⑥ 청경채양념국 달걀후라이①⑤ 멸무김치⑤ 계절과일(예:멜론)
오후간식	유부조밥⑤⑥&옥수수차					
일자 월/일/요일	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	당근&블레인요구르트②	▽감자죽	사과	우유②
점심	차조밥 열대야채볶음⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 멸무김치⑤ 참외	보리밥 오이냉국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑦ 멸무나물⑤⑥ 배추김치⑤ 푸실리샐러드⑤⑥	<수요일은다 먹는날> 안대운김치볶음밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 지구산나이드불구이⑤⑥ 멸무김치⑤ 순전래자반 수박	<저녁실천의 날> 현미밥 거영나물(양파)양념국 시물고기⑤⑥⑦ 장미치즈부름⑤⑥ 배추김치⑤ 오렌지	<일요일은입의 날> 기장밥 유부채소국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑦ 청경채부침⑤⑥ 멸무김치⑤ 요구르트②	혼제오리덮밥⑤⑥ 멸무된장국⑤⑥ 참나물부침⑤⑥ 배추김치⑤ 계절과일(예:바나나)
오후간식	당근전 ⑤⑥&보리차	모닝빵 ①②③④&통글레차	수제비⑤⑥	삼은달걀①&우유②	통글레차①②③④&우유②	
일자 월/일/요일	10일(월) 651kcal/27g	11일(화) 629kcal/25g	12일(수) 628kcal/28g	13일(목) 640kcal/23g	14일(금) 알복 731kcal/27g	15일(토) 445kcal/16g
오전간식	모닝빵①②③④&우유②	참외&치즈②	오이&블레인요구르트②	피망죽	수박	우유②
점심	흑미밥 시래기국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤ 수박	수수밥 아욱국⑤⑥ 시고기(매추리)알장조림⑤⑥⑦ 갯나물⑤⑥ 갯나물⑤⑥ 연두부⑤	▽소고기감자알밥⑤⑥⑦ 숙주양념국 브로콜리숙회 배추김치⑤ 토마토⑤	<저녁실천의 날> 차조밥 송송밥 돈육양배추볶음⑤⑥⑦ 콩나물부침⑤⑥ 멸무김치⑤ 배	보리밥 달고랑 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 요구르트②	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 가지냉국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 각두기⑤ 계절과일(예:복숭아①①)
오후간식	감자부추밥⑤⑥&보리차	미니크로와상①②③④&결명차	비빔국수⑤⑥	참고구마&우유②	옥수수떡①②③④&우유②	
일자 월/일/요일	17일(월) 광복절 대체공휴일	18일(화) 633kcal/22g	19일(수) <생일식단> 631kcal/26g	20일(목) 632kcal/23g	21일(금) 655kcal/27g	22일(토) 453kcal/19g
오전간식	광복절	고구마스틱 &블레인요구르트②	키위&우유②	양송이죽	참외	우유②
점심	현미밥 배추국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 멸무김치⑤ 사과	현미밥 쇠고기(미역)국⑤⑥⑦ 돈가스&소스⑤⑥⑦ 양상추샐러드 배추김치⑤ 바나나	<저녁실천의 날> 현미밥 저장파(매추리)양념국⑤⑥⑦ 두부적네오먹갈비구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤ 참외	수수밥 ▽감자국⑤⑥ 순살알장미⑤⑥⑦ 콩나물⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 요구르트②	계육덮밥⑤⑥⑦ 부추된장국⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 멸무김치⑤(각두기⑦) 계절과일(예:키위)	
오후간식	참외&사과	우동⑤	현단초밥&우유②	치즈떡①②③④&우유②		
일자 월/일/요일	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&블레인요구르트②	브로콜리죽	배	우유②
점심	기장밥 근대양념국 돈육갯잎조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤ 사과	<서울미려밤상> 차조밥 애호박알장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑤ 바나나	쇠고기(파인)애물볶음밥⑤⑥⑦ 콩나물국⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑤ 배추김치⑤ 바나나	<저녁실천의 날> 보리밥 송송밥 돈육숙육⑤⑥ 청경채나물⑤⑥⑦ 양배추찜⑤⑥ 사과	현미밥 황태미역국⑤⑥ 파프리카알장미⑤⑥⑦ 송송밥 돈육숙육⑤⑥ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑤ 수박	나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑦ 파프리카알장미⑤⑥⑦ 송송밥 돈육숙육⑤⑥ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑤(각두기⑦) 계절과일(예:오렌지)
오후간식	☆표고버섯탕수⑤&메밀차	참고구마&통글레차	전치국수⑤⑥	♡전갈자&우유②	겉통스틱①②③④&우유②	

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑩복숭아	⑪토마토	⑫야생산란	⑬호두	⑭달고기	⑮쇠고기	⑯오징어	⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑱참	⑳참
원산지 표시 예시	쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 맥갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산, 생선가스(명태:러시아산) ※ 식육 어류가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 넵어(넵어)돼지고기:국내산 쇠고기:국내산 한우 ※ 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. ※ 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○									
	밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		고춧가루			
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄·동·열갈이)		고춧가루		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류			쇠고기			배추김치				고춧가루
돼지고기	달고기	쇠고기	쇠물고기	쇠고기(매추리)알장조림	쇠고기(파인)애물볶음밥	쇠고기(미역)국	국내산 (한우)			
국내산	국내산	국내산 (한우)	추가 원산지		국내산 (한우)					
맥갈비			돈가스			추가 원산지				국내산 (한우)
돼지고기			국내산			국내산				국내산



2026년 8월 식단표

(1-2세 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 7. 20.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

☺️ 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월/일/요일	8월 31일(월) 713kcal/25g					1일(토) 441kcal/18g
오전간식	모닝빵 ①②③&우유②					우유②
점심	수수밥 청국장⑤⑥ 돈육양파구이⑤⑥ ▽감자채볶음⑤⑥ 백김치 바나나					콩나물밥&양념장⑤⑥ 청경채양념국 달걀후라이①⑤ 멸무김치⑤ 계절과일(예:멜론)
오후간식	유부조밥⑤⑥&옥수수차					
일자 월/일/요일	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	당근&블레인요구르트②	▽감자죽	사과	우유②
점심	차조밥 열대야채볶음⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 멸무김치⑤ 참외	보리밥 오이냉국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥ 멸무나물⑤⑥ 배추김치⑤ 무실리샐러드⑤⑥	<수요일은다 먹는날> 안대운김치볶음밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 시물고기⑤⑥⑦ 장미치즈부름⑤⑥ 배추김치⑤ 순전래자반 키위	<저녁실천의 날> 현미밥 거영나물(양파)양념국 시물고기⑤⑥⑦ 장미치즈부름⑤⑥ 배추김치⑤ 요구르트②	<일요일은입의 날> 기장밥 유부채소국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑦ 청경채부침⑤⑥ 멸무김치⑤ 백김치 요구르트②	혼제오리덮밥⑤⑥ 멸무된장국⑤⑥ 참나물부침⑤⑥ 배추김치⑤ 계절과일(예:바나나)
오후간식	당근전⑤⑥&보리차	모닝빵①②③④&통글레차	수제비⑤⑥	삼은달걀①&우유②	통글레차①②③④&우유②	
일자 월/일/요일	10일(월) 651kcal/27g	11일(화) 629kcal/25g	12일(수) 628kcal/28g	13일(목) 640kcal/28g	14일(금) 알복 731kcal/27g	15일(토) 445kcal/16g
오전간식	모닝빵①②③④&우유②	참외&치즈②	오이&블레인요구르트②	피망죽	수박	우유②
점심	흑미밥 시래기국⑤⑥ 돈육가지구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑤ 수박	수수밥 아욱국⑤⑥ 시고기(매추리)알장조림⑤⑥⑦ 갯나물⑤⑥ 갯나물⑤⑥ 연두부⑤	▽소고기감자알밥⑤⑥⑦ 숙주양념국 브로콜리숙회 배추김치⑤ 토마토⑤	<저녁실천의 날> 차조밥 송송밥 돈육양배추볶음⑤⑥⑦ 콩나물부침⑤⑥ 멸무김치⑤ 배	보리밥 달고랑 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 요구르트②	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 가지냉국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 각두기⑤ 계절과일(예:복숭아①①)
오후간식	감자부추밥⑤⑥&보리차	미니크로와상①②③④&결명차	비빔국수⑤⑥	참고구마&우유②	옥수수떡①②③④&우유②	
일자 월/일/요일	17일(월) 광복절 대체공휴일	18일(화) 633kcal/22g	19일(수) <생일식단> 631kcal/26g	20일(목) 632kcal/23g	21일(금) 655kcal/27g	22일(토) 453kcal/19g
오전간식	광복절	고구마스틱 &블레인요구르트②	기워&우유②	양송이죽	참외	우유②
점심	현미밥 배추국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 멸무김치⑤ 사과	현미밥 쇠고기(미역)국⑤⑥⑦ 돈가스&소스⑤⑥⑦ 양상추샐러드 배추김치⑤ 바나나	<저녁실천의 날> 현미밥 저장파(매추리)양념국⑤⑥⑦ 두부적네오먹갈비구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑤ 참외	수수밥 ▽감자국⑤⑥ 순살알장미⑤⑥⑦ 콩나물⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 요구르트②	계육덮밥⑤⑥⑦ 부추된장국⑤⑥ 멸무김치⑤(각두기⑦) 계절과일(예:키위)	
오후간식	참외&사과	우동⑤	현단초밥&우유②	치즈떡①②③④&우유②		
일자 월/일/요일	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&블레인요구르트②	브로콜리죽	배	우유②
점심	기장밥 근대양념국 돈육갯잎조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤ 사과	<서울미려밤상> 차조밥 애호박알장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑤ 바나나	쇠고기(파인)애물볶음밥⑤⑥⑦ 콩나물국⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑤ 배추김치⑤ 바나나	<저녁실천의 날> 보리밥 송송밥 돈육숙육⑤⑥ 청경채나물⑤⑥⑦ 양배추찜⑤⑥ 사과	현미밥 황태미역국⑤⑥ 파프리카알장미⑤⑥⑦ 송송밥 돈육숙육⑤⑥ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑤ 수박	나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑦ 파프리카알장미⑤⑥⑦ 송송밥 돈육숙육⑤⑥ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑤(각두기⑦) 계절과일(예:오렌지)
오후간식	☆표고버섯탕수⑤&메밀차	참고구마&통글레차	전치국수⑤⑥	♡전갈자&우유②	겉통스틱①②③④&우유②	

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑩복숭아	⑪토마토	⑫야생산란	⑬호두	⑭달고기	⑮쇠고기	⑯오징어	⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑱대지고기	⑳참
원산지 표시 예시	쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 맥갈비(쇠고기:호주산, 돼지고기:국내산, 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:중국산, 생선가스(명태:러시아산) ※ 식육어류가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 넵어(넵어)돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우 ※ 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. ※ 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○									
	밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		고춧가루			
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄·동·열갈이)		고춧가루		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류										
돼지고기		달고기	쇠고기	쇠물고기	쇠고기(매추리)알장조림	쇠고기(파인)애물볶음밥	쇠고기(미역)국			
국내산		국내산	국내산 (한우)					국내산 (한우)		
맥갈비				돈가스			추가 원산지			
돼지고기		국내산			돼지고기					