

2026년 8월 식단표(영아용)

모아맘보육재단 영양사번호 179251

월

화

수

목

금

날짜

오전간식

점심

오후간식

3

영양

단백질

4

영양

단백질

5

영양

단백질

6

영양

단백질

7

영양

단백질

날짜

오전간식

점심

오후간식

38.5

1.26

78.4

1.26

84.7

1.61

42.7

0.7

60.9

1.47

잡곡밥

들깨버섯국⑤⑥

코다리장정①⑤⑥⑩

도라지채볶음⑤⑥

비타민무침⑤⑥

김치⑤⑥

162.4

9.1

191.1

8.61

207.2

8.61

168.7

5.95

184.8

8.33

타락죽②/포도

백미밥

아욱국⑤⑥

돈육참스테이크⑤⑥⑩⑪

감자조림①⑤

채소피클

깍두기⑤⑥

207.9

8.96

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

*일품요리

한우불고기된밥⑤⑥⑩

유부된장국⑤⑥

만다린샐러드①⑤

메추리알케첩조림①⑤⑥⑩

김치⑤⑥

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

부추당면국⑤⑥

오삼불고기⑤⑥⑩⑪

상추쌈+저염쌈장⑤⑥

콩나물무침⑤⑥

깍두기⑤⑥

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

잡곡밥

표고버섯된장국⑤⑥

안동찜닭⑤⑥⑩

올방개묵무침⑤⑥

고구마순나물⑤⑥

김치⑤⑥

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

207.2

8.61

치즈주먹밥②/보리차

찐고구마/우유②

군만두⑤⑥⑩/매실차

크림노끼②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

모닝빵②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

105

2.45

119

2.94

46.9

1.4

74.9

1.82

115.5

3.57

날짜

오전간식

점심

오후간식

10

영양

단백질

11

영양

단백질

12

영양

단백질

13

영양

단백질

14

영양

단백질

151.2

2.8

74.9

2.59

60.2

1.12

100.1

3.08

89.6

2.38

시리얼⑤⑥+우유②

닭가슴살죽/복숭아②(사과)

고구마죽/파프리카스틱

한우담근죽⑥/오렌지

참치죽⑩/파인애플

151.2

2.8

74.9

2.59

60.2

1.12

100.1

3.08

89.6

2.38

백미밥

콩나물살파국⑤

동태전①⑤⑥⑩

잔멸치볶음⑤⑥

청경채나물⑤⑥

김치⑤⑥

153.3

7.63

207.9

8.96

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

잡곡밥

우동국⑤⑥

생선까스+타르타르소스①⑤⑥

우영채볶음⑤⑥

양배추샐러드①⑤

깍두기⑤⑥

207.9

8.96

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

*일품요리

카레라이스⑤⑥⑩

황태국⑤⑥

달안심조림⑤⑥⑩

!)브로콜리된장참깨무침⑤

김치⑤⑥

207.9

8.96

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

잡곡밥

배추된장국⑤⑥

돼지불고기⑤⑥⑩

무생채

깻잎나물⑤⑥

깍두기⑤⑥

207.9

8.96

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

참살밥

삼계탕⑤

동그랑땡①⑤⑥⑩

도토리묵+저염양념장⑤⑥

포도오이지⑤⑥

김치⑤⑥

207.9

8.96

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

277.9

14.84

참치마요주먹밥①⑤/보리차

찐감자/우유②

블루베리크림치즈샌드위치②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

쓰윌비밀국수⑤⑥/요구르트②

햄샌드위치①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

124.6

16.45

67.9

3.01

109.2

3.01

55.3

3.71

83.3

1.4

날짜

오전간식

점심

오후간식

17

영양

단백질

18

영양

단백질

19

영양

단백질

20

영양

단백질

21

영양

단백질

58.1

2.03

79.1

1.47

109.2

3.01

75.6

2.73

63.7

1.47

떠먹는요구르트②/자두

애호박죽/토마토②

밤죽/아이스틱

달걀죽①/사과

누룽지죽/수박

58.1

2.03

79.1

1.47

109.2

3.01

75.6

2.73

63.7

1.47

잡곡밥

대구맑은국⑤⑥

메추리알케첩볶음①⑤⑥⑩

팽이버섯전①⑤⑥

고구마부각

김치⑤⑥

200.2

9.87

164.5

6.93

336.7

10.36

131.6

3.36

203

9.52

백미밥

미역국⑤⑥⑦⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

한우장독육이⑤⑥⑩

실곤약채소무침⑤⑥

치커리나물⑤⑥

깍두기⑤⑥

200.2

9.87

164.5

6.93

336.7

10.36

131.6

3.36

203

9.52

*일품요리 국 없는 날

자장밥⑤⑥⑩

탕수육+소스①⑤⑥⑩⑪

양상추샐러드②⑤⑥⑩

김치⑤⑥

과일주스

200.2

9.87

164.5

6.93

336.7

10.36

131.6

3.36

203

9.52

잡곡밥

다시마양파국⑤⑥

데리야끼달걀구이⑤⑥⑩

불어묵채소볶음⑤⑥

참나물무침⑤⑥

깍두기⑤⑥

200.2

9.87

164.5

6.93

336.7

10.36

131.6

3.36

203

9.52

잡곡밥

우동장국⑤⑥

돈가스+소스①②③④⑤⑥⑩⑪

꽃말샐러드①⑤⑥⑩

야채피클

깍두기⑤⑥

200.2

9.87

164.5

6.93

336.7

10.36

131.6

3.36

203

9.52

채소주먹밥⑤/보리차

찐단호박/우유②

수박화채②/봉어빵①②③④⑤⑥

로제스파게티②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

치즈롤빵①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

84.7

2.03

57.4

2.45

22.4

0.77

50.4

1.26

91

3.57

날짜

오전간식

점심

오후간식

24

영양

단백질

25

영양

단백질

26

영양

단백질

27

영양

단백질

28

영양

단백질

49

2.45

91

4.13

63.7

2.73

109.9

5.53

114.8

2.59

치즈②/바나나

김가루죽/배

황태죽/복숭아⑩당근스틱

연두부죽⑤/토마토

아욱된장죽⑤⑥/사인머스켓

49

2.45

91

4.13

63.7

2.73

109.9

5.53

114.8

2.59

백미밥

순살아귀탕⑤⑥

닭다리살구이⑤⑥⑩

마카로니샐러드①⑤⑥

치커리무침⑤⑥

김치⑤⑥

182

5.53

188.3

6.02

156.1

3.99

180.6

7.63

123.9

2.52

잡곡밥

순두부백탕⑤⑥

돈수육⑤⑥⑩

양배추찜+저염쌈장⑤⑥

가지나물⑤⑥

깍두기⑤⑥

182

5.53

188.3

6.02

156.1

3.99

180.6

7.63

123.9

2.52

*일품요리

나시고랭볶음밥①⑤⑥⑩

미소국⑤⑥

채소고로케①⑤⑥

포들단무지무침⑤⑥⑩

김치⑤⑥

182

5.53

188.3

6.02

156.1

3.99

180.6

7.63

123.9

2.52

잡곡밥

설렁탕⑤

비엔나채소볶음⑤⑥⑩

김자반⑤

시저샐러드①⑤

깍두기⑤⑥

182

5.53

188.3

6.02

156.1

3.99

180.6

7.63

123.9

2.52

잡곡밥

맑은감자국⑤⑥

묵살스테이크⑤⑥⑩

새송이버섯구이⑤

파인애플샐러드①⑤

김치⑤⑥

182

5.53

188.3

6.02

156.1

3.99

180.6

7.63

123.9

2.52

유부초밥⑤⑥/보리차

찐달걀①/우유②

미니핫도그①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

멸치국수⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

찐빵①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

105.7

3.29

80.5

5.67

52.5

1.19

89.6

3.22

116.2

4.27

날짜

오전간식

점심

오후간식

31

영양

단백질

28

영양

단백질

29

영양

단백질

30

영양

단백질

28

0.6

28

0.6

28

0.6

28

0.6

28

0.6

크림스프②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

모닝빵②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

28

0.6

28

0.6

28

0.6

28

0.6

28

0.6

잡곡밥

온도토리묵국⑤⑥⑦

순살달걀조림⑤⑥⑩

오징어실채볶음⑤⑥⑩

배추나물⑤⑥

김치⑤⑥

183.4

11.1

183.4

11.1

183.4

11.1

183.4

11.1

183.4

11.1

1일 영양섭취기준

연령

영양(kcal)

단백질(g)

만 1~2세

900 kcal

20g

만 3~5세

1,400 kcal

25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲꽃

3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 연락처를 기재합니다.
** 식단 제공처 및 연락처는 개시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 연락처 및 연락처에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.

출처 : 식품의약품안전처

원산지표기

* 쌀, 찹쌀, 현미 * 밥/죽/누룽지(국내산) * 콩-두부, 콩국수, 콩비지 * 두부(국내산) * 배추김치 * 배추/일갈이/봄동(국내산) 고춧가루(국내산)

* 육류 * 소고기 - 한우(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리고기() 국내산

* 수산물 * 고등어(노르웨이) 오징어() 명태/동태/코다리(러시아산)

* 수산물가공품 * 진미채(오징어-페루산) 참치(다랑어-원양산) 생선까스(동태-러시아)

* 식육가공품 * 훈제오리(국내산) 돈가스(국내산) 떡갈비(돼지,닭/국내산) 치킨까스(닭/국내산) 탕수육(돼지고기/국내산) 너비야니(돼지고기/국내산) 햄/소시지(돼지고기/국내산)

연령

1일 기준 열량 kcal

1일 기준 단백질 gram

아침

오전간식

점심

오후간식

저녁

식단제공열량(간식포함)

만1~2세

1,000

15

200

100

250

300

150

1,000 kcal(±50)

모아맘보육재단 영양사번호 179251

구분

남자

여자

점심

오전간식

3

열량

단백질

4

열량

단백질

5

열량

단백질

6

열량

단백질

7

열량

단백질

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점심

오전간식

점