

8월의 식단

< 2026년 8월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

(2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

| 연령    | 에너지(kcal) | 단백질(g) |
|-------|-----------|--------|
| 만1~2세 | 900kcal   | 20g    |
| 만3~5세 | 1,400kcal | 25g    |

② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

| 밥/죽/누룽지    |             |     |    | 배추김치 |      | 백김치 | 얼갈이/봄동 |      | 콩류    |          |          | 육류                |      |     |      |
|------------|-------------|-----|----|------|------|-----|--------|------|-------|----------|----------|-------------------|------|-----|------|
| 백미         | 현미          | 흑미  | 잡쌀 | 배추   | 고춧가루 | 배추  | 배추     | 고춧가루 | 두부류   | 콩국수      | 콩비지      | 소고기<br>(한우/육우/젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
| 국내산        |             |     |    | 국내산  | 국내산  | 국내산 |        |      | 국내산   | 국내산      |          | 국내산(한우)           | 국내산  | 국내산 | 국내산  |
| 수산물        |             |     |    |      |      |     |        |      | 수산가공품 |          |          | 식육가공품             |      | 기타  |      |
| 명태<br>(동태) | 명태<br>(코다리) | 고등어 | 갈치 | 오징어  | 다랑어  | 아귀  | 주꾸미    | 전복   |       | 참치캔(다랑어) | 진미채(오징어) | 베이컨(돈육)           |      |     |      |
| 러시아산       | 러시아산        |     |    | 국내산  |      |     | 베트남산   |      |       | 원양산      | 페루산      | 국내산               |      |     |      |

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

\*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲잣

## 8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 1주                                                                                        | 8월 3일    | 알레르기              | 8월 4일    | 알레르기           | 8월 5일    | 알레르기      | 8월 6일             | 알레르기   | 8월 7일    | 알레르기                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|----------|----------------|----------|-----------|-------------------|--------|----------|----------------------|
|                                                                                           | 월        | 번호표시              | 화        | 번호표시           | 수        | 번호표시      | 목                 | 번호표시   | 금        | 번호표시                 |
| 오전<br>간식                                                                                  | 닭고기채소죽   | 15                | 양송이누룽지스프 | 2,5,6,15,16    | 새우채소죽    | 9         | 깨간장연두부            | 5,6    | 단호박죽     |                      |
| 점심<br>   | 차조밥      |                   | 차수수밥     |                | 소고기비빔밥   | 5,6,16    | 차조밥               |        | 강황쌀밥     |                      |
|                                                                                           | 얼갈이된장국   | 5,6               | 황태미역국    |                | 근대국      | 5,6       | 오이냉국              |        | 두부된장국    | 5,6                  |
|                                                                                           | 소고기양배추볶음 | 5,6,16            | 돈육김치볶음   | 5,6,9,10       | 청포묵김무침   | 5,6       | 닭감자조림             | 5,6,15 | 임연수구이    | 5,6                  |
|                                                                                           | 깻잎순나물    |                   | 온두부      | 5              | 배추김치     | 9         | 열무나물              |        | 새송이버섯조림  | 5,6                  |
|                                                                                           | 배추김치     | 9                 | 열무김치     | 9              | 천도복숭아    |           | 배추김치              | 9      | 깍두기      | 9                    |
| 오후<br>간식                                                                                  | 롤치즈빵     | 2,5,6             | 콩국수      | 5,6            | 단호박샌드위치  | 1,5,6     | 모듬과일(매론, 자두, 바나나) | 11     | 찐고구마/치즈  | 2                    |
|                                                                                           | 우유       | 2                 | 토마토      | 12             | 우유       | 2         | 우유                | 2      | 우유       | 2                    |
| 저녁<br> | 기장밥      |                   | 잡쌀밥      |                | 찰현미밥     |           | 기장밥               |        | 돈육채소볶음밥  | 10                   |
|                                                                                           | 새우뭇국     | 9                 | 애호박된장국   | 5,6            | 순두부백탕    | 5         | 배추된장국             | 5,6    | 계란파국     | 1                    |
|                                                                                           | 로제찜닭     | 2,5,6,12,15,16,18 | 삼치구이     | 5,6            | 돈육버섯조림   | 5,6,10    | 돈채당면볶음            | 5,6,10 | 멸치볶음     | 5,6                  |
|                                                                                           | 돌자반      |                   | 숙갓나물     |                | 감자볶음     | 10        | 청경채나물             | 5,6    | 숙주나물     |                      |
|                                                                                           | 백김치      | 9                 | 백김치      | 9              | 백김치      | 9         | 백김치               | 9      | 백김치      | 9                    |
| 영양량(영)kcal/g                                                                              |          |                   |          |                |          |           |                   |        |          |                      |
| (유)kcal/g                                                                                 |          |                   |          |                |          |           |                   |        |          |                      |
| 메뉴변동사항                                                                                    |          |                   |          |                |          |           |                   |        |          |                      |
| 2주                                                                                        | 8월 10일   | 알레르기              | 8월 11일   | 알레르기           | 8월 12일   | 알레르기      | 8월 13일            | 알레르기   | 8월 14일   | 알레르기                 |
|                                                                                           | 월        | 번호표시              | 화        | 번호표시           | 수        | 번호표시      | 목                 | 번호표시   | 금        | 번호표시                 |
| 오전<br>간식                                                                                  | 소고기채소죽   | 16                | 만둣국      | 1,5,6,10       |          | 2<br>2    |                   | 15     |          | 2,5,6,15,16          |
| 점심<br> | 차수수밥     |                   | 찰현미밥     |                |          | 5,6,15,16 |                   |        |          |                      |
|                                                                                           | 아욱국      | 5,6               | 연두부계란국   | 1,5            |          |           |                   |        |          | 15                   |
|                                                                                           | 돈육버섯조림   | 5,6,10            | 닭고기자장볶음  | 2,5,6,10,15,16 | 신학기 준비기간 | 9         | 신학기 준비기간          | 1      | 신학기 준비기간 | 5,6,12               |
|                                                                                           | 콩나물      | 5                 | 노각무침     |                |          | 9         |                   | 5,6,10 |          | 5,6                  |
|                                                                                           | 배추김치     | 9                 | 배추김치     | 9              |          | 12        |                   |        |          | 9                    |
| 오후<br>간식                                                                                  | 치즈감자치아바타 | 2,5,6             | 해물채소전    | 1,5,6,9,17     |          |           |                   | 11     |          |                      |
|                                                                                           | 우유       | 2                 | 매실차      |                |          |           |                   | 2      |          | 2                    |
| 저녁<br> | 잡쌀밥      |                   | 흑미밥      |                |          |           |                   |        |          | 2,5,6,10,12,15,16,18 |
|                                                                                           | 돈육김치찌개   | 5,6,9,10          | 열무된장국    | 5,6            |          | 5,6       |                   | 5,6,9  |          | 9                    |
|                                                                                           | 두부조림     | 5,6               | 가자미구이    | 5,6            |          | 5,6,10    |                   | 5,6    |          | 1                    |
|                                                                                           | 다시마튀각    |                   | 유부부추볶음   | 5,6            |          |           |                   |        |          | 9                    |
|                                                                                           | 백김치      | 9                 | 백김치      | 9              |          | 9         |                   | 9      |          | 11                   |
| 영양량(영)kcal/g                                                                              |          |                   |          |                |          |           |                   |        |          |                      |
| (유)kcal/g                                                                                 |          |                   |          |                |          |           |                   |        |          |                      |
| 메뉴변동사항                                                                                    |          |                   |          |                |          |           |                   |        |          |                      |

2026년

## 8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 3주                                                                                        | 8월 17일                                      | 알레르기                    | 8월 18일                                   | 알레르기                    | 8월 19일                                      | 알레르기                            | 8월 20일                                    | 알레르기                       | 8월 21일                                   | 알레르기                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                           | 월                                           | 번호표시                    | 화                                        | 번호표시                    | 수                                           | 번호표시                            | 목                                         | 번호표시                       | 금                                        | 번호표시                                           |
| 오전<br>간식                                                                                  |                                             |                         | 단호박찜<br>우유                               | 2                       | 흰살생선죽                                       |                                 | 크림스프<br>조각식빵                              | 2,5,6,15,16<br>1,2,6       | 연두부<br>사과                                | 5                                              |
| 점심<br>   | 대체휴일                                        |                         | 기장밥<br>감자된장국<br>안동찜닭<br>당근애호박볶음<br>배추김치  | 5,6<br>5,6,15<br>9      | 소고기열무된장비빔밥<br>두부김치국<br>도토리묵김무침<br>백김치<br>포도 | 5,6,16<br>5,9<br>5,6<br>9       | 차수수밥<br>소고기버섯국<br>코다리무조림<br>오이지무침<br>열무김치 | 16<br>5,6<br>9             | 강황쌀밥<br>돈육김치찌개<br>두부강정<br>참나물무침<br>열무김치  | 5,6,9,10<br>5,6<br>9                           |
| 오후<br>간식                                                                                  |                                             |                         | 고양이콩식빵<br>우유                             | 1,2,5,6<br>2            | 미트소스펜네<br>우유                                | 6,12,16<br>2                    | 잡채<br>매실차                                 | 5,6,10<br>2                | 찐감자/아기치즈<br>우유                           | 2<br>2                                         |
| 저녁<br> |                                             |                         | 찹쌀밥<br>콩나물묵국<br>돈채파프리카볶음<br>우영조림<br>백김치  | 5,6,10<br>5,6<br>9      | 흑미밥<br>콩가루배추된장국<br>돈육팽이버섯볶음<br>무나물<br>백김치   | 5,6<br>5,6,10<br>9              | 찰현미밥<br>오징어양배추국<br>닭야채볶음<br>코울슬로<br>백김치   | 17<br>5,6,15<br>1,5,6<br>9 | 돈육카레라이스<br>근대된장국<br>청포묵김무침<br>백김치<br>토마토 | 2,5,6,10,<br>12,16,18<br>5,6<br>5,6<br>9<br>12 |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |                                             |                         |                                          |                         |                                             |                                 |                                           |                            |                                          |                                                |
| 4주                                                                                        | 8월 24일                                      | 알레르기                    | 8월 25일                                   | 알레르기                    | 8월 26일                                      | 알레르기                            | 8월 27일                                    | 알레르기                       | 8월 28일                                   | 알레르기                                           |
|                                                                                           | 월                                           | 번호표시                    | 화                                        | 번호표시                    | 수                                           | 번호표시                            | 목                                         | 번호표시                       | 금                                        | 번호표시                                           |
| 오전<br>간식                                                                                  | 소고기버섯죽                                      | 16                      | 감자애호박수제비                                 | 5,6                     | 삶은계란/사과<br>유기농 마시는 요거트                      | 1<br>2                          | 바나나<br>플레인요거트                             | 2                          | 단호박크림스프<br>모닝빵                           | 2,5,6<br>1,2,5,6                               |
| 점심<br> | 찹쌀밥<br>애호박된장국<br>오리고기양배추볶음<br>무쌈/쌈장<br>열무김치 | 5,6<br>5,6<br>5,6<br>9  | 흑미밥<br>미역국<br>돈육주꾸미볶음<br>콩나물부추무침<br>배추김치 | 5,6<br>5,6,10<br>5<br>9 | 온메밀국수<br>밥도제공<br>돈채피망볶음<br>오이소박이<br>키위      | 3,5,6<br>5,6,10                 | 찰현미밥<br>소고기배춧국<br>삼치무조림<br>애호박나물<br>열무김치  | 16<br>5,6<br>9             | 차수수밥<br>무채된장국<br>수제돈가스<br>양배추샐러드<br>배추김치 | 5,6<br>1,5,6,10,<br>12<br>1,2,5<br>9           |
| 오후<br>간식                                                                                  | 올리브치아바타<br>우유                               | 2,5,6<br>2              | 메밀국수                                     | 5,6                     | 계란토스트<br>오미자차                               | 1,2,5,6                         | 돈육부추잡채/꽃빵<br>매실차                          | 5,6,10                     | 단호박찜<br>우유                               | 2                                              |
| 저녁<br> | 차수수밥<br>순살감자탕<br>온두부<br>우영조림<br>백김치         | 5,6,10<br>5<br>5,6<br>9 | 기장밥<br>닭곰탕<br>가자미구이<br>양배추파프리카무침<br>백김치  | 15<br>5,6<br>9          | 차조밥<br>유부된장국<br>닭바베큐조림<br>팽이버섯피망볶음<br>백김치   | 5,6<br>5,6,12,1<br>5,16,18<br>9 | 찹쌀밥<br>새우청경채국<br>야채계란찜<br>돌자반<br>백김치      | 9<br>1<br>9                | 소고기콩나물밥<br>두부된장국<br>세멸치볶음<br>백김치<br>포도   | 5,6,16<br>5<br>5,6<br>9                        |
| 영양량(영)kcal/g<br>(유)kcal/g<br>메뉴변동사항                                                       |                                             |                         |                                          |                         |                                             |                                 |                                           |                            |                                          |                                                |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

| 5주                                                                                                           | 8월 31일     | 알레르기         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                                              | 월          | 번호표시         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 오전<br>간식                                                                                                     | 새우브로컬리죽    | 9            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <div>점심</div> <div></div>   | 기장밥        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 순두부찌개      | 5,6,10       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 돈육버섯장조림    | 5,6,10       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 가지나물       | 5,6          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 오이소박이      |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 오후<br>간식                                                                                                     | 롤치즈빵<br>우유 | 1,2,5,6<br>2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <div>저녁</div> <div></div> | 잡쌀밥        |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 차돌된장찌개     | 5,6,16       |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 동태부추전      | 1,5,6        |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 근대나물       | 5,6          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                                              | 백김치        | 9            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 영양량(영)kcal/g                                                                                                 |            |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (유)kcal/g                                                                                                    |            |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 메뉴변동사항                                                                                                       |            |              |  |  |  |  |  |  |  |  |

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성