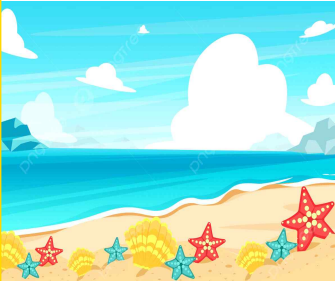


요일		월 31	화	수	목	금	토 1
		★기호표시안내★					
후기	오전간식	두부과자	▶ 중기이유식 제공순서는 사실상황에 따라 변동가능 (점심 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 산과입원 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 약7가나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(산과입원 채소스틱 전서류 등) ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴				●자른씨없는포도
	점심	소고기당근무른밥⑥					달걀노른자양파무른밥①
	오후간식	달걀노른자죽①					당근죽
열량(kcal)/단백질(g)		217/8					206/5
		3	4	5	6	7	8
후기	오전간식	콩나물죽⑤	배	미숫가루	영아용치즈② 자른토마토	멜론	흑임자죽
	점심	닭살배추무른밥⑮	두부파프리카무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	소고기느타리버섯무른밥⑥	치즈애호박무른밥②	두부팽이버섯무른밥⑤
	오후간식	단호박매쉬	양파죽	오이죽	다시마죽	고구마죽	복숭아
열량(kcal)/단백질(g)		172/7	167/4	259/7	226/10	184/4	179/5
		10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
후기	오전간식	호상요구르트②	자른자두	당근죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	수박	 8.15 광복절 기억하셨습니다
	점심	치즈양배추무른밥②	달걀노른자죽주무른밥①	소고기무무른밥⑥	두부참나물무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮	
	오후간식	감자매쉬	김가루 죽	우영죽	아욱죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	
열량(kcal)/단백질(g)		183/7	186/5	221/7	221/9	147/7	
		17(대체공휴일)	18	19	20 ♥생일식단♥	21	22
후기	오전간식	 대체공휴일	자른씨없는포도	단호박스프	바나나	참외	쌀과자
	점심		두부시금치무른밥⑤	닭살깻잎무른밥⑮	소고기미역무른밥⑥	두부 김가루무른밥⑤	달걀노른자양배추무른밥①
	오후간식		브로콜리죽	잔멸치죽	양배추죽	감자죽	배
열량(kcal)/단백질(g)			173/5	222/12	170/6	164/5	188/5
		24	25	26	27	28	29
후기	오전간식	호상요구르트②	복숭아	양송이죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	수박	오이죽
	점심	닭살무무른밥⑮	치즈감자무른밥②	소고기시금치무른밥⑥	닭살다시마무른밥⑮	소고기애호박무른밥⑥	두부양파무른밥⑤
	오후간식	고구마매쉬	열무죽	달걀노른자스크램블①	가지죽	우거지죽	팽이버섯죽
열량(kcal)/단백질(g)		202/8	170/4	216/8	212/10	181/6	201/5

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류			콩류		
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산	한우 / 육우 / 젓소		닭고기			두부류	
	국내산		외국산	한우		국내산			국내산	
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.									
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 8월 식단표 (일반형 1-2세)			퍼스티어누리어린이집	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 7. 31.	
요일	월 31	화	수	목	금	토 1
		★기호표시안내★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆		
오전 간식	두부과자 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)	구분	1-2세	3-5세
점심	백미밥	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kcal/일)
	팽이버섯장국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)
		▶	대체메뉴			달걀양파덮밥 ^{①⑤⑥} 백단무지무침 배추김치 ^⑨
오후 간식	● 찐감자, 보리차	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.		핫케이크 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②
열량/ 단백질	452/19 kcal/g	서울미래밥상 상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		357/11 kcal/g

3		4		5(국없는날)		6		7		8	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●배, 우유②		미숫가루②④⑤⑥		●자른토마토⑫, 치즈②		●멜론		흑임자죽	
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 달바삭불고기⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 수제비국⑤⑥ 달걀크림소스볶음②⑤⑨ 김자반⑤ 배추김치⑨		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기느타리볶음⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 애호박돈육찌개⑤⑥⑩ 달걀굴소스조림⑤⑥⑬⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨		◆참치볶음밥⑤ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	
	●찐단호박, 옥수수차	무채소전⑤⑥ (당근,느타리,양파)		모닝빵①②⑤⑥(딸기잼) 우유②		냉메밀국수③⑤⑥		고구마맛탕⑤		●복숭아⑩, 우유②	
	열량/ 단백질	429/17 kcal/g	458/19 kcal/g		490/20 kcal/g		452/18 kcal/g		392/19 kcal/g		369/17 kcal/g
10		11		12		13		14(말복)		15(광복절)	
오전 간식	호상요구르트②	●자른자두, 우유②		당근죽		●파프리카, 치즈②		●수박			
점심	백미밥 북어채미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈&쌈장④⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채게장⑤⑥ ●자른메추리알계첩조림 ①⑤⑥⑫ 열무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로비빔밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨ ●신선과일(바나나)		기장밥 아욱두부된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 반계탕⑤ 어묵조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			
	●찐감자, 우영차	안매운김치말이국수 ⑤⑥⑨		후레쉬번①②⑤⑥ 우유②		우영주먹밥⑤⑥⑨		소보로빵①②⑤⑥ *우유②			
	열량/ 단백질	430/20 kcal/g	429/18 kcal/g		462/14 kcal/g		411/22 kcal/g		424/17 kcal/g		
17(대체공휴일)		서울미래밥상 상 18		19(국없는날)		20 ♥생일식단♥		21		22	
오전 간식		●자른씨없는포도, 우유②		단호박스프②		●바나나		●참외		쌀과자 * 우유②	
점심		수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨		달걀비덮밥⑤⑥⑬ ●잔멸치볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ ◆치킨가스 (허니머스타드소스) ①⑤⑥⑫⑬⑮ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 두부양파국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		달걀우동①⑤⑥ 양배추피클 깍두기⑨	
		채식잡채⑤⑥ (시금치,당근,느타리)		카스테라①②⑤⑥, 우유②		케이크①②⑤⑥, 우유②		감자그라탕②⑤⑥⑫⑬⑮⑯		●배	
		438/14 kcal/g		416/21 kcal/g		455/20 kcal/g		385/18 kcal/g		274/10 kcal/g	
24		25		26		27		28		29	
오전 간식	호상요구르트②	●복숭아⑩, 우유②		양송이죽⑤⑥		●데친브로콜리, 치즈②		●수박		●오이스틱	
점심	백미밥 어묵무국⑤⑥ 닭고기장독목이⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 알감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기영양밥&양념장 ⑤⑥⑬ 시금치맑은국 달걀찜① 배추김치⑨ ●신선과일(사과)		차조밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨		마파두부덮밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 배추김치⑨	
	●찐고구마, 결명자차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯		계란토스트①②⑤⑥ 우유②		물만두 ①⑤⑥⑩⑫⑮		김가루주먹밥⑤⑥		우유미숫가루②④⑤⑥	
	열량/ 단백질	436/20 kcal/g	465/20 kcal/g		468/20 kcal/g		424/20 kcal/g		412/17 kcal/g		340/15 kcal/g

원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜		국내산		한우		국내산		국내산	
	국내산		국		국내산		한우		국내산		국내산	
	김치			콩		◆ 가공 식품	치킨가스			동그랑땡		
	배추·열매 불동 포함		고춧가루		두부류		닭고기			돼지고기		
국내산		국내산		국내산			국내산			국내산		
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			⑲잣

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 8월 식단표 (일반형 1-2세) <알레르기식단-정은우>			퍼스티어누리어린이집	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 7. 31.	
요일	월	화	수	목	금	토
	31	★기호표시안내★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆		1
오전 간식	두부과자 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	●	자연간식 (과일,채소,편서류)	구분	1-2세	3-5세
점심	백미밥	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)
	팽이버섯장국 ^{⑤⑥}	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)
	소불고기 ^{⑤⑥⑩} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	▶	대체메뉴			
오후 간식	● 찐감자, 보리차	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.		햇케이크 ^{①②⑤⑥} ▶제거식 우유 ^②
열량/ 단백질	452/19 kcal/g	서울미래발전	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		357/11 kcal/g
3		4	5(국없는날)		6	7
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	● 배, 우유 ^②	미숫가루 ^{②④⑤⑥}	● 자른토마토 ^⑫ , 치즈 ^②	● 멜론	흑임자죽
점심	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 닭바삭불고기 ^{⑤⑥⑮} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참살현미밥 수제비국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스볶음 ^{②⑤⑨} 김자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	돈육하이라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮} ▶ 대체식: 연두부&양념장 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 소고기느타리볶음 ^{⑤⑥⑬} 근대무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 애호박돈육찌개 ^{⑤⑥⑩} 닭살굴소스조림 ^{⑤⑥⑮⑯} 도라지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	◆ 참치볶음밥 ^⑤ 미소장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
	오후 간식	● 찐단호박, 옥수수차	무채소전 ^{⑤⑥} (당근,느타리,양파)	모닝빵 ^{①②⑤⑥} (딸기잼) ▶ 제거식 우유 ^②	냉메밀국수 ^{③⑤⑥}	고구마맛탕 ^⑤
열량/ 단백질	429/17 kcal/g	458/19 kcal/g	490/20 kcal/g	452/18 kcal/g	392/19 kcal/g	369/17 kcal/g
10		11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전 간식	호상요구르트 ^②	● 자른자두, 우유 ^②	당근죽	● 파프리카, 치즈 ^②	● 수박	
점심	백미밥 북어채미역국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 채게장 ^{⑤⑥} ● 자른메추리알계첩조림 ^{①⑤⑥⑫} ▶ 대체식: 두부계첩조림 열무나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑬} 무채국 ^{⑤⑥} 우영조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ ● 신선과일(바나나)	기장밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 반계탕 ^⑤ 어묵조림 ^{⑤⑥} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
	오후 간식	● 찐감자, 우영차	안매운김치말이국수 ^{⑤⑥⑨}	후레시번 ^{①②⑤⑥} , ▶ 제거식 우유 ^②	우영주먹밥 ^{⑤⑥⑨}	
열량/ 단백질	430/20 kcal/g	429/18 kcal/g	462/14 kcal/g	411/22 kcal/g	424/17 kcal/g	
17(대체공휴일)		18	19(국없는날)	20 ♥생일식단♥	21	22
오전 간식		● 자른씨없는포도, 우유 ^②	단호박스프 ^②	● 바나나	● 참외	쌀과자 * 우유 ^②
점심		수수밥 콩가루배춧국 ^{⑤⑥} 두부구이&양념장 ^{⑤⑥} 브로콜리맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧⑫} ▶ 제거식: 맛살제거 깍두기 ^⑨	닭갈비덮밥 ^{⑤⑥⑮} ♣ 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} ◆ 치킨가스 (허니머스타드소스) ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ ▶ 대체식: 돈육간장양념구이 양배추볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 두부양파국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 김구이 배추김치 ^⑨	달걀어묵우동 ^{①⑤⑥} ▶ 제거식: 달걀제거 양배추피클 깍두기 ^⑨
		오후 간식	채식잡채 ^{⑤⑥} (시금치,당근,느타리)	카스테라 ^{①②⑤⑥} , ▶ 제거식 우유 ^②	케이크 ^{①②⑤⑥} , ▶ 제거식 우유 ^②	감자그라탕 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}
열량/ 단백질		438/14 kcal/g	416/21 kcal/g	455/20 kcal/g	385/18 kcal/g	274/10 kcal/g
24		25	26	27	28	29
오전 간식	호상요구르트 ^②	● 복숭아 ^⑪ , 우유 ^②	양송이죽 ^{⑤⑥}	● 데친브로콜리, 치즈 ^②	● 수박	● 오이스틱
점심	백미밥 어묵무국 ^{⑤⑥} 닭고기장독국이 ^{⑤⑥⑮} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 알감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기영양쌈&양념장 ^{⑤⑥⑬} 시금치맑은국 달걀찜 ^① ▶ 대체식: 연두부찜 배추김치 ^⑨ ● 신선과일(사과)	차조밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑬} ◆ 동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} ▶ 대체식: 두부동그랑땡 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀파국 ^{①⑤⑥} ▶ 제거식: 달걀제거 배추김치 ^⑨
	오후 간식	● 찐고구마, 결명자차	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	계란토스트 ^{①②⑤⑥} ▶ 제거식 우유 ^②	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑮} ▶ 대체식: 쌀국수	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}
열량/ 단백질	436/20 kcal/g	465/20 kcal/g	468/20 kcal/g	424/20 kcal/g	412/17 kcal/g	340/15 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지			소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀백미(현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산		한우		국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산		한우				
	김치			콩	◆ 가공 식품	치킨가스		동그랑땡		
	배추·열매 불동 포함		고춧가루	두부류		닭고기		돼지고기		
국내산		국내산	국내산			국내산		국내산		
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑰젓

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 8월 식단표 (일반형 1-2세) <알레르기식단-홍리하>			퍼스티어누리어린이집		
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 7. 31.		
요일	월	화	수	목	금	토	
	31	★기호표시안내★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆		1	
오전 간식	두부과자 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분	1-2세	3-5세	
점심	백미밥	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)	
	팽이버섯장국 ^{⑤⑥}	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)	
	소불고기 ^{⑤⑥⑬} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	▶	대체메뉴				
오후 간식	● 찐감자, 보리차	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.		햇케이크 ^{①②⑤⑥} ▶제거식 우유 ^②	
열량/ 단백질	452/19 kcal/g	서울미래발전상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		357/11 kcal/g	
3		4	5(국없는날)		6	7	
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	●배, 우유 ^②	미숫가루 ^{②④⑤⑥}		●자른토마토 ^⑫ , 치즈 ^②	●멜론	
점심	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 닭바삭불고기 ^{⑤⑥⑮} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참살현미밥 수제비국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스볶음 ^{②⑤⑨} 김자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	돈육하이라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮} 찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮} ▶ 대체식: 연두부&양념장 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		흑미밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 소고기느타리볶음 ^{⑤⑥⑬} 근대무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 애호박돈육찌개 ^{⑤⑥⑩} 닭살굴소스조림 ^{⑤⑥⑮⑮} 도라지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
	●찐단호박, 옥수수차	무채소전 ^{⑤⑥} (당근,느타리,양파)	모닝빵 ^{①②⑤⑥} (딸기잼) ▶제거식 우유 ^②		냉메밀국수 ^{③⑤⑥}	고구마맛탕 ^⑤	
	열량/ 단백질	429/17 kcal/g	458/19 kcal/g	490/20 kcal/g		452/18 kcal/g	392/19 kcal/g
10		11	12	13	14(말복)	15(광복절)	
오전 간식	호상요구르트 ^②	●자른자두, 우유 ^②	당근죽	●파프리카, 치즈 ^②	●수박		
점심	백미밥 북어채미역국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 채게장 ^{⑤⑥} ●자른메추리알계첩조림 ^{①⑤⑥⑫} ▶ 대체식: 두부계첩조림 열무나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑬} 무채국 ^{⑤⑥} 우영조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ ●신선과일(바나나)	기장밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 반계탕 ^⑤ 어묵조림 ^{⑤⑥} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		
	●찐감자, 우영차	안매운김치말이국수 ^{⑤⑥⑨}	후레시번 ^{①②⑤⑥} , ▶제거식 우유 ^②	우영주먹밥 ^{⑤⑥⑨}	소보로빵 ^{①②⑤⑥} ▶제거식 *우유 ^②		
	열량/ 단백질	430/20 kcal/g	429/18 kcal/g	462/14 kcal/g	411/22 kcal/g		424/17 kcal/g
17(대체공휴일)		18	19(국없는날)	20 ♥생일식단♥	21	22	
오전 간식		●자른씨없는포도, 우유 ^②	단호박스프 ^②	●바나나	●참외	쌀과자 * 우유 ^②	
점심		수수밥 콩가루배춧국 ^{⑤⑥} 두부구이&양념장 ^{⑤⑥} 브로콜리맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧⑫} 깍두기 ^⑨	닭갈비덮밥 ^{⑤⑥⑮} ●잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} ◆치킨가스 (허니머스타드소스) ^{①⑤⑥⑫⑬⑭} ▶ 대체식: 돈육간장양념구이 양배추볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 두부양파국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 김구이 배추김치 ^⑨	달걀어묵우동 ^{①⑤⑥} ▶제거식: 달걀제거 양배추피클 깍두기 ^⑨	
		채식잡채 ^{⑤⑥} (시금치,당근,느타리)	카스테라 ^{①②⑤⑥} , ▶제거식 우유 ^②	케이크 ^{①②⑤⑥} , ▶제거식 우유 ^②	감자그라탕 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	●배	
		열량/ 단백질	438/14 kcal/g	416/21 kcal/g	455/20 kcal/g	385/18 kcal/g	274/10 kcal/g
24		25	26	27	28	29	
오전 간식		호상요구르트 ^②	●복숭아 ^⑪ , 우유 ^②	양송이죽 ^{⑤⑥}	●데친브로콜리, 치즈 ^②	●수박	●오이스틱
점심	백미밥 어묵무국 ^{⑤⑥} 닭고기장독국이 ^{⑤⑥⑮} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 알감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기영양쌈&양념장 ^{⑤⑥⑬} 시금치맑은국 달걀찜 ^① ▶ 대체식: 연두부찜 배추김치 ^⑨ ●신선과일(사과)	차조밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑬} ◆동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} ▶ 대체식: 두부동그랑땡 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀파국 ^{①⑤⑥} ▶제거식: 달걀 제거 배추김치 ^⑨	
	●찐고구마, 결명자차	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	계란토스트 ^{①②⑤⑥} ▶제거식 우유 ^②	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑮} ▶ 대체식: 쌀국수	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}	우유미숫가루 ^{②④⑤⑥}	
	열량/ 단백질	436/20 kcal/g	465/20 kcal/g	468/20 kcal/g	424/20 kcal/g	412/17 kcal/g	340/15 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기		닭고기	오리고기	
	쌀백미(현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜		국내산			한우		국내산	국내산	국내산
	국내산		국		국내산			한우				
	김치			콩		◆ 가공 식품	치킨가스			동그랑땡		
	배추·알배이 볶음 포함		고춧가루		두부류		닭고기			돼지고기		
	국내산		국내산		국내산		국내산			국내산		
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣	

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 8월 식단표 (일반형 3-5세)			퍼스티어누리어린이집					
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 7. 31.					
요일	월 31	화	수	목	금	토 1				
		★기호표시안내★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆						
오전 간식	두부과자 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	●	자연간식 (과일,채소,전서류)	구분	1-2세	3-5세				
점심	달걀파국 ^{①⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)				
		◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)				
		▶	대체메뉴							
오후 간식	●자연간식(찐감자) 보리차	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계 입니다.		햇케이크 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②				
열량/ 단백질	659/27 kcal/g	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표		513/15 kcal/g				
3		4	5(국없는날)	6	7	8				
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	●배, 우유 ^②	미숫가루 ^{②④⑤⑥}	●자른토마토 ^⑫ , 치즈 ^②	●멜론	흑임자죽				
점심	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 닭바삭불고기 ^{⑤⑥⑬} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참쌀현미밥 수제비국 ^{⑤⑥} 닭살크림소스볶음 ^{②⑤⑨} 김자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	돈육하이라이스 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮} 찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑬⑭⑮} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 소고기느타리볶음 ^{⑤⑥⑬} 근대무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 애호박돈육찌개 ^{⑤⑥⑩} 닭살굴소스조림 ^{⑤⑥⑬⑮} 도라지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	◆참치볶음밥 ^⑤ 미소장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨				
	●찐단호박, 옥수수차	무채소전 ^{⑤⑥} (당근,느타리,양파)	모닝빵 ^{①②⑤⑥} (딸기잼) 우유 ^②	냉매밀국수 ^{③⑤⑥}	고구마맛탕 ^⑤	●복숭아 ^⑪ , 우유 ^②				
	열량/ 단백질	624/24 kcal/g	668/27 kcal/g	668/27 kcal/g	663/26 kcal/g	602/29 kcal/g	531/25 kcal/g			
10		11	12	13	14(말복)	15(광복절)				
오전 간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트 ^②	●자른자두, 우유 ^②	당근죽	●파프리카, 치즈 ^②	●수박					
점심	백미밥 북어채미역국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 양배추숙쌈&쌈장 ^{④⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 채개장 ^{⑤⑥} ♣자른메추리알케첩조림 ^{①⑤⑥⑫} 열무나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑬} 무채국 ^{⑤⑥} 우영조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ ●신선과일(바나나)	기장밥 아욱두부된장국 ^{⑤⑥} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 반계탕 ^⑤ 어묵조림 ^{⑤⑥} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨					
	●찐감자, 우영차	안매운김치말이국수 ^{⑤⑥⑨}	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	우영주먹밥 ^{⑤⑥⑨}	소보로빵 ^{①②⑤⑥} *우유 ^②					
	열량/ 단백질	643/29 kcal/g	624/26 kcal/g	674/20 kcal/g	600/32 kcal/g	657/27 kcal/g				
17(대체공휴일)		18	19(국없는날)	20 ♥생일식단♥	21	22				
오전 간식		●자른씨없는포도, 우유 ^②	단호박스프 ^②	●바나나	●참외	쌀과자 * 우유 ^②				
점심		수수밥 콩가루배추국 ^{⑤⑥} 두부구이&양념장 ^{⑤⑥} 브로콜리맛살볶음 ^{①⑤⑥⑧⑫} 깍두기 ^⑨	닭갈비덮밥 ^{⑤⑥⑬} ♣잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} ◆치킨가스 (허니머스타드소스) ^{①⑤⑥⑫⑬⑭} 양배추볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 두부양파국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 김구이 배추김치 ^⑨	달걀어묵우동 ^{①⑤⑥} 양배추피클 깍두기 ^⑨				
		채식잡채 ^{⑤⑥} (시금치,당근,느타리)	카스테라 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	케이크 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	감자그라탕 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	●배				
		638/20 kcal/g	604/31 kcal/g	665/29 kcal/g	593/28 kcal/g	385/14 kcal/g				
24		25	26	27	28	29				
오전 간식	♣견과일(건블루베리) 호상요구르트 ^②	●복숭아 ^⑪ , 우유 ^②	양송이죽 ^{⑤⑥}	●데친브로콜리, 치즈 ^②	●수박	●오이스틱				
점심	백미밥 어묵무국 ^{⑤⑥} 닭고기장독국이 ^{⑤⑥⑬} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 돈육피망볶음 ^{⑤⑥⑩} 알감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기영양밥&양념장 ^{⑤⑥⑬} 시금치맑은국 달걀찜 ^① 배추김치 ^⑨ ●신선과일(사과)	차조밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑬} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑬} ◆동그랑땡 ^{①⑤⑥⑩} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀파국 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨				
	●찐고구마, 결명자차	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	계란토스트 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑬⑭}	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}	우유미숫가루 ^{②④⑤⑥}				
	열량/ 단백질	652/28 kcal/g	679/29 kcal/g	684/30 kcal/g	621/29 kcal/g	633/26 kcal/g	464/21 kcal/g			
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
	쌀(백미)한국산(참쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산		
	국내산		국	국내산	한우	국내산	국내산	국내산		
	김치		콩	◆	치킨가스		동그랑땡			
배추(열매) 불동 포함		고춧가루	두부류	가공 식품	닭고기		돼지고기			
국내산		국내산	국내산		국내산		국내산			
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑰젓