



2026년 8월 식단표

(만3~5세) -일반형-

국공립 명륜자이 어린이집

동래구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

감수일 : 2026.7.23.

작성자 : 영양·기획팀

일자	31(월)	「식단 이용시 참고사항」					1(토)
오전간식	토마토 ¹²	1. 8월의 푸드브릿지 : 가지					황태죽
점심	수수밥 버섯맑은국 ^{5⑥} 유자간장닭살조림 ^{5⑥15} 애호박나물 ⁵ 깍두기 ⁹	① 1단계(친해지기) : 가지죽 ② 2단계(간접노출) : 다진쇠고기가지볶음 ③ 3단계(소극적노출) : 돈육가지양념찜 ④ 4단계(적극적노출) : 가지무침					쇠고기주먹밥 ^{5⑥16} 카레우동 ^{2⑤⑥} 사과주스 깍두기 ⁹
		2.알레르기 유발식품 ①난류 ②유유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩대자 ⑪고기 ⑫복숭아 ⑬토마토 ⑭야생산염 ⑮호두 ⑯닭고기 ⑰쇠고기 ⑱오징어 ⑳조개류(홍합, 굴, 전복포함) ㉑잔 *야생산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
오후간식	머핀 ^{1②⑤⑥} /우유 ²						키위
열량(kcal)/단백질(g)	611/25						732/21
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)골고루day	7(금)	8(토)	
오전간식	자두	미역죽	수박	①가지죽	사과	오렌지	
점심	수수밥 애호박찜국 ⁹ 안동찜닭 ^{5⑥15} 파프리카무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	잡곡밥 오이냉국 ^{5⑥} 돈채피망볶음 ^{5⑩} 표고버섯나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	카레라이스 ^{5⑥15} 다시마무채국 ^{5⑥} 콩달걀찜 ^① 깍두기 ⁹	기장밥 건새우된장국 ^{5⑥⑨} 들기름두부구이 ^{5⑥} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	쌀밥 콩나물국 ⁵ 훈제오리볶음 양배추무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	돼지고기채소볶음밥 ^{5⑥10} 잔치국수 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
		팔빵 ^{①②⑥} /우유 ²	찐고구마/우유 ²	핫도그 ^{①⑤⑥10} /우유 ²	메밀국수 ^{3⑤⑥}	수제비 ^⑥	사과당근죽
열량(kcal)/단백질(g)	600/26	693/20	656/28	674/29	621/21	616/21	
일자	10(월)	11(화)♥생일상♥	12(수)슬기로운자염day	13(목)골고루day	14(금)말복	15(토)광복절	
오전간식	복숭아 ¹¹	자두	토마토 ¹²	들깨죽	바나나		
점심	수수밥 닭칼국수 ^{5⑥15} 어묵조림 ^{5⑥} 부추무침 배추김치 ⁹	쌀밥 황태미역국 ^{5⑥} 쇠고기굴소스볶음 ^{5⑥1618} 배추나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	강된장비빔밥 ^{5⑥} 저염팽이버섯국 삼치구이 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	콩가루배추국 ^{5⑥} ②다진쇠고기가지볶음 ^{5⑥16} 열무나물 깍두기 ⁹	쌀밥 달걀국 ^① 매실청돼지불고기 ^{5⑥} ⑩ 청포묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		
		모닝빵 ^{①②⑥} /우유 ²	케이크 ^{①②⑤⑥} /요구르트 ²	씨리얼/우유 ²	후르츠수박화채 ²		후리가게주먹밥 ^{5⑥}
열량(kcal)/단백질(g)	701/25	689/23	640/30	622/24	611/22		
일자	17(월)대체공휴일	18(화)	19(수)잔반없는day	20(목)골고루day	21(금)	22(토)	
오전간식	대체휴일	표고버섯죽	사과	달걀죽 ^①	포도	메론	
점심		잡곡밥 쇠고기묵국 ^{5⑥16} 오징어볶음 ^{5⑥17} 김구이 깍두기 ⁹	닭살채소볶음밥 ^{5⑥1518} 유부장국 ^{5⑥} 과일요거트무침 ² 깍두기 ⁹	기장밥 맑은미역국 ^{5⑥} ③돈육가지양념찜 ^{5⑩} 고구마줄기나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	쌀밥 북엇국 ^{5⑥} 두부조림 ^{5⑥} 브로콜리무침 배추김치 ⁹	치킨마요덮밥 ^{①⑤⑥12⑤18} 우동 ^{5⑥} 푸실리샐러드 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
		찐고구마/우유 ²	물만두 ^{5⑥10} /우유 ²	간장비빔국수 ^{5⑥}	토마토파스타 ^{⑥⑩12}	현미땅콩죽 ^④	
열량(kcal)/단백질(g)		746/25	653/24	683/20	618/24	701/23	
일자	24(월)	25(화)	26(수)슬기로운자염day	27(목)골고루day	28(금)	29(토)	
오전간식	수박	참깨죽	자두	새우살채소죽 ⁹	바나나	타락죽 ²	
점심	수수밥 순두부국 ^{①⑤⑥} 돈까스*소스 ^{①⑤⑥101216} 토마토치즈샐러드 ²¹² 배추김치 ⁹	잡곡밥 된장찌개 ^{5⑥} 돼지고기목살구이 ¹⁰ 오이무침 배추김치 ⁹	짜장밥 ^{5⑥10} 송송 동그랑땡전 ^{①⑤⑥10} 깍두기 ⁹	기장밥 감자국 ^{5⑥} 쇠고기양배추볶음 ^{5⑥16} ④가지무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쌀밥 두부탕국 ^{5⑥18} 돈육단호박볶음 ^{5⑥10} 배추된장무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	충무김밥 들깨칼국수 ⁶ 어묵무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
		밤식빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ²	찐단호박/우유 ²	약밥 ^{5⑥19} /우유 ²	치즈스틱 ^{2⑤}	잔멸치주먹밥 ⁵	키위
열량(kcal)/단백질(g)	772/34	670/24	730/23	673/29	647/32	797/21	

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기	육류		
	백미	현미	참쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우, 육우	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)					수산물			식육·어육가공품			
	배추	고춧가루			오징어				훈제오리	돈까스	동그랑땡	
									오리	돈육	돈육	
	국내산	국내산			국내산				국내산	국내산	국내산	

매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.
위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



2026년 8월 식단표

(만1~2세) -일반형-

국공립 명륜자이 어린이집

동래구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터

감수일 : 2026.7.23.

작성자 : 영양·기획팀

일자	31(월)	「식단 이용시 참고사항」				1(토)
오전간식	토마토 ¹²	1. 8월의 푸드브릿지 : 가지				황태죽
점심	수수밥 버섯맑은국 ^{5⑥} 유자간장달걀조림 ^{5⑥15} 애호박나물 ⁵ 깍두기 ⁹	¹ 1단계(친해지기) : 가지죽 ³ 3단계(소극적노출) : 돈육가지양념찜 ² 2단계(간접노출) : 다진쇠고기가지볶음 ⁴ 4단계(적극적노출) : 가지무침 2.알레르기 유발식품 ¹ 난류 ² 유유 ³ 메밀 ⁴ 땅콩 ⁵ 대두 ⁶ 밀 ⁷ 고등어 ⁸ 게 ⁹ 새우 ¹⁰ 대패고기 ¹¹ 복숭아 ¹² 토마토 ¹³ 야생산염 ¹⁴ 호두 ¹⁵ 달걀 ¹⁶ 쇠고기 ¹⁷ 오징어 ¹⁸ 조개류(홍합, 굴, 전복포함) ¹⁹ 젓 *야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				쇠고기주먹밥 ^{5⑥16} 카레우동 ^{2⑤⑥} 사과주스 깍두기 ⁹
오후간식	머핀 ^{1②⑤⑥} /우유 ²					키위
열량(kcal)/단백질(g)	420/17					476/13
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)골고루day	7(금)	8(토)
오전간식	자두	미역죽	수박	¹ 가지죽	사과	오렌지
점심	수수밥 애호박찜국 ⁹ 안동찜닭 ^{5⑥15} 파프리카무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	잡곡밥 오이냉국 ^{5⑥} 돈채피망볶음 ^{5⑩} 표고버섯나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	카레라이스 ^{5⑥15} 다시마무채국 ^{5⑥} 콩달걀찜 ¹ 깍두기 ⁹	기장밥 건새우된장국 ^{5⑥⑨} 들기름두부구이 ^{5⑥} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	쌀밥 콩나물국 ⁵ 훈제오리볶음 양배추무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	돼지고기채소볶음밥 ^{5⑥10} 잔치국수 ^{5⑥} 깍두기 ⁹
오후간식	팔빵 ^{1②⑥} /우유 ²	찐고구마/우유 ²	핫도그 ^{1⑤⑥10} /우유 ²	메밀국수 ^{3⑤⑥}	수제비 ⁶	사과당근죽
열량(kcal)/단백질(g)	413/18	473/14	449/19	438/18	404/13	400/14
일자	10(월)	11(화)♥생일상♥	12(수)슬기로운자염day	13(목)골고루day	14(금)말복	15(토)광복절
오전간식	복숭아 ¹¹	자두	토마토 ¹²	들깨죽 기장밥 콩가루배추국 ^{5⑥}	바나나	
점심	수수밥 닭갈국수 ^{5⑥15} 어묵조림 ^{5⑥} 부추무침 배추김치 ⁹	쌀밥 황태미역국 ^{5⑥} 쇠고기굴소스볶음 ^{5⑥1618} 배추나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	강된장비빔밥 ^{5⑥} 저염팽이버섯국 삼치구이 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	² 다진쇠고기가지볶음 ^{5⑥16} 열무나물 깍두기 ⁹	매실청돼지불고기 ^{5⑥10} 청포묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	
오후간식	모닝빵 ^{1②⑥} /우유 ²	케이크 ^{1②⑤⑥} /요구르트 ²	씨리얼/우유 ²	후르츠수박화채 ²	후리가케주먹밥 ^{5⑥}	
열량(kcal)/단백질(g)	478/17	483/17	416/19	404/16	397/14	
일자	17(월)대체공휴일	18(화)	19(수)잔반없는day	20(목)골고루day	21(금)	22(토)
오전간식	대체휴일	표고버섯죽	사과	달걀죽 ¹	포도	메론
점심		잡곡밥 쇠고기묵국 ^{5⑥16} 오징어볶음 ^{5⑥17} 김구이 깍두기 ⁹	닭살채소볶음밥 ^{5⑥1518} 유부장국 ^{5⑥} 과일요거트무침 ² 깍두기 ⁹	기장밥 맑은미역국 ^{5⑥} ³ 돈육가지양념찜 ^{5⑩} 고구마줄기나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	쌀밥 북엇국 ^{5⑥} 두부조림 ^{5⑥} 브로콜리무침 배추김치 ⁹	치킨마요덮밥 ^{1⑤⑥12⑤18} 우동 ^{5⑥} 푸실리샐러드 ^{5⑥} 깍두기 ⁹
오후간식		찐고구마/우유 ²	물만두 ^{5⑥10} /우유 ²	간장비빔국수 ^{5⑥}	토마토파스타 ^{6⑩12}	현미땅콩죽 ⁴
열량(kcal)/단백질(g)		485/17	447/17	444/13	401/16	456/15
일자	24(월)	25(화)	26(수)슬기로운자염day	27(목)골고루day	28(금)	29(토)
오전간식	수박	참깨죽	자두	새우살채소죽 ⁹	바나나	타락죽 ²
점심	수수밥 순두부국 ^{1⑤⑥} 돈까스*소스 ^{1⑤⑥101216} 토마토치즈샐러드 ²¹² 배추김치 ⁹	잡곡밥 된장찌개 ^{5⑥} 돼지고기목살구이 ¹⁰ 오이무침 배추김치 ⁹	짜장밥 ^{5⑥10} 송편 동그랑땡전 ^{1⑤⑥10} 깍두기 ⁹	기장밥 감자국 ^{5⑥} 쇠고기양배추볶음 ^{5⑥16} ⁴ 가지무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	쌀밥 두부탕국 ^{5⑥18} 돈육단호박볶음 ^{5⑥10} 배추된장무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	충무김밥 들깨칼국수 ⁶ 어묵무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹
오후간식	밤식빵 ^{1②⑥} /우유 ²	찐단호박/우유 ²	약밥 ^{5⑥19} /우유 ²	치즈스틱 ^{2⑤}	잔멸치주먹밥 ⁵	키위
열량(kcal)/단백질(g)	501/23	458/17	497/16	438/19	420/21	518/14

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기		육류		
	백미	현미	참쌀	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우, 육우		돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
	김치(배추/얼갈이/봄동)					수산물			식육·어육가공품				
	배추		고춧가루			오징어			훈제오리	돈까스	동그랑땡		
									오리	돈육	돈육		
	국내산		국내산			국내산			국내산	국내산	국내산		

매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 식단표 하단 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다.
위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.



2026년 8월 식단표

-이유식-
국공립 명륜자이 어린이집

발행처 : 동래구어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.7.15.
작성자 : 영양기획팀
참 고 : 식생활안전관리원

일자		31(월)	『식단이용시참고사항』				1(토)
초기(4~5개월)		찹쌀미음	1. 제철음식 [채 소] 옥수수, 감자, 고구마, 참나물 [해산물] 갈치, 전복 [과 일] 블루베리, 토마토, 포도, 수박, 참외, 복분자, 자두 2. 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 굴, 전복포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				배미음
중기(6~8개월)		두부미역죽⑤					닭가슴살부추죽⑮
후기 (9~11개월)	점심	두부미역무른밥⑤					닭가슴살부추무른밥⑮
	간식	배푸레					으깬바나나
열량/단백질 (kcal / g)	초기	37/1					38/1
	중기	62/2					64/3
	후기	130/3					126/5
일자		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
초기(4~5개월)		사과미음	사과미음	사과미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기(6~8개월)		닭가슴살사과죽⑮	쇠고기가지죽⑯	두부당근죽⑤	달걀노른자브로콜리죽①	대구배추죽	닭가슴살팽이버섯죽⑮
후기 (9~11개월)	점심	닭가슴살사과무른밥⑮	쇠고기가지무른밥⑯	두부당근무른밥⑤	달걀노른자브로콜리무른밥①	대구배추무른밥	닭가슴살팽이버섯무른밥⑮
	간식	참외푸레	채소핑거푸드	바나나푸레	아기치즈②	감자푸레	달걀노른자스크램블①⑤
열량/단백질 (kcal / g)	초기	39/1	39/1	39/1	27/1	27/	27/1
	중기	67/3	77/2	64/2	87/2	61/3	63/3
	후기	148/6	223/5	111/3	190/8	98/4	170/8
일자		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)광복절
초기(4~5개월)		감자미음	감자미음	감자미음	양배추미음	양배추미음	
중기(6~8개월)		쇠고기배죽⑯	두부근대죽⑤	달걀노른자청경채죽①	동태살부추죽	닭가슴살열무죽⑮	
후기 (9~11개월)	점심	쇠고기배무른밥⑯	두부근대무른밥⑤	달걀노른자청경채무른밥①	동태살부추무른밥	닭가슴살열무무른밥⑮	
	간식	청포도푸레	아기국수⑥	플레인요거트②	바나나핑거푸드	수박푸레	
열량/단백질 (kcal / g)	초기	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1	
	중기	86/2	62/2	84/2	60/2	63/3	
	후기	168/4	177/6	159/4	182/5	125/6	
일자		17(월)대체공휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
초기(4~5개월)		대체휴일	가지미음	가지미음	옥수수미음	옥수수미음	옥수수미음
중기(6~8개월)			쇠고기콜리플라워죽⑯	두부비트죽⑤	가자미다시마죽	달걀노른자옥수수죽①	쇠고기아욱죽⑯
후기 (9~11개월)	점심		쇠고기콜리플라워무른밥⑯	두부비트무른밥⑤	가자미다시마무른밥	달걀노른자옥수수무른밥①	쇠고기아욱무른밥⑯
	간식		아기채소비빔면⑤⑥	자두푸레	쇠고기완자핑거푸드⑤⑯	고구마푸레	플레인요거트②
열량/단백질 (kcal / g)	초기		26/1	26/1	41/1	41/1	41/1
	중기		74/3	84/2	81/2	75/2	78/3
	후기		228/7	108/2	165/7	161/3	151/4
일자		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
초기(4~5개월)		단호박미음	단호박미음	단호박미음	바나나미음	바나나미음	바나나미음
중기(6~8개월)		명태버섯죽	달걀노른자감자죽①	닭가슴살단호박죽⑮	달걀노른자참나물죽①	두부새송이버섯죽⑤	쇠고기브로콜리죽⑯
후기 (9~11개월)	점심	명태버섯무른밥	달걀노른자감자무른밥①	닭가슴살단호박무른밥⑮	달걀노른자참나물무른밥①	두부새송이버섯무른밥⑤	쇠고기브로콜리무른밥⑯
	간식	수박푸레	바나나당근스프	아기쌀국수⑯	사과푸레	채소핑거푸드	연두부찜⑤
열량/단백질 (kcal / g)	초기	28/1	28/1	28/1	29/1	29/1	29/1
	중기	60/3	90/2	67/3	68/2	99/4	74/3
	후기	122/5	188/5	162/9	173/4	204/5	132/6

일괄 원산지 표시	쌀(밥/죽/누룽지)					콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기		육류	
	백미	현미	찹쌀	흑미	누룽지	두부	연두부		한우, 육우		닭고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	
	수산물			김치(배추/얼갈이/봄동)			☞ 매월 동일한 원산지로 제공하는 식품의 경우 '일괄원산지표시'란에 표시해 주시기 바랍니다. ☞ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.					
	동태	명태		배추	고춧가루							
	수입산	수입산		국내산	국내산							

2026년 8월 식단표 석식(만3-5세)

국공립 명륜자이 어린이집

날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	420.9/20.8	348.3/14.4	387.5/13.3	332.9/12.4	365.7/14.9
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 단호박찜 배추김치⑨	백미밥 순두부맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 배추김치⑨
원산지표시					
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	376.9/16.4	331.1/17.4	369.7/15.3	394.9/19.3	369.5/13.5
저녁	기장밥 배추맑은국 닭가슴살가지볶음⑤⑥⑬ 마카로니채소샐러드⑥ (토마토소스)⑫ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기수육⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 깨나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 게맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑬ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨
원산지표시					
날짜	17일(월) 대체공휴일	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)		376.9/17.3	404.2/23.8	396.5/15.9	317.2/15.5
저녁		백미밥 김국⑤⑥⑨ 닭다리살콩가루부추찜⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우두부탕국⑤⑥⑨ 돈육고구마볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 가지튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	299.5/15.4	370.4/18.1	337.1/15.1	426.3/14.1	348.4/15.9
저녁	수수밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀찜국① 삼치구이⑤⑥ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살고구마볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양송이스프②⑤⑥⑬⑭ 돈까스①⑤⑥⑩ +소스②⑤⑥⑫⑬⑭ 사과오렌지샐러드 (요거트드레싱)② 깍두기⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 파프리카스틱 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	31일(월)	♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다. ♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다. ♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량(kcal)/ 단백질(g)	326.6/12.9				
저녁	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨				
원산지표시					

일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(남치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외>)		
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	갈치	고등어
	국내산	국내산	국내산	한우, 육우 국내산	한우, 육우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.

2026년 8월 식단표 석식(만1-2세)

국공립 명륜자이 어린이집

날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	293.4/14.4	243.2/9.9	266.4/9.1	227.8/8.3	254.4/10.3
저녁	백미밥 두부된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백짬뽕국⑤⑦⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 단호박찜 배추김치⑨	백미밥 순두부맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 브로콜리숙회 (흑임자소스)①⑤⑥ 배추김치⑨
원산지표시					
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	262.1/11.2	229.5/12.0	251.3/10.3	275.8/13.4	257.0/9.3
저녁	기장밥 배추맑은국 닭가슴살가지볶음⑤⑥⑬ 마카로니채소샐러드⑥ (토마토소스)⑫ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기수육⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 깨나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 게맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기갯잎볶음⑤⑥⑬ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨
원산지표시					
날짜	17일(월) 대체공휴일	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)		263.3/11.9	281.3/16.4	275.4/10.9	220.8/10.7
저녁		백미밥 김국⑤⑥⑨ 닭다리살콩가루부추찜⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우두부탕국⑤⑥⑨ 돈육고구마볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯맑은국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 가지튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
열량(kcal)/ 단백질(g)	207.3/10.6	257.8/12.4	234.4/10.3	295.8/9.9	241.0/11.2
저녁	수수밥 새우살맑은국⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀찜국① 삼치구이⑤⑥ 감자채맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭가슴살고구마볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양송이스프②⑤⑥⑬⑭ 돈까스①⑤⑥⑩ +소스②⑤⑥⑫⑬⑭ 사과오렌지샐러드 (요거트드레싱)② 깍두기⑨	차조밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 파프리카스틱 깍두기⑨
원산지표시					
날짜	31일(월)	♣ 식단은 식품 수급 사정 등에 따라 변경될 수 있으며, 사용하는 식재료에 따라 영양량(열량, 단백질) 및 알레르기 유발 식품의 차이가 있을 수 있습니다. ♣ 『어린이 기호식품 품질인증표시』가 있는 식품 구매를 권장합니다. ♣ 대표적인 알레르기 유발 식품 표기(총 22종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량(kcal)/ 단백질(g)	225.3/9.0				
저녁	차조밥 콩나물국⑤ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨				
원산지표시					

일괄 원산지 표시	쌀	배추김치		쇠고기(한우/육우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물(남치 조피볼락 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 청조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외>)		
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	갈치	고등어
	국내산	국내산	국내산	한우, 육우 국내산	한우, 육우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기해 주시기 바랍니다.