

8월 맛있는 식단(만 1~2세 일반식)

하늘채리를베어 어린이집

부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자: 부산북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

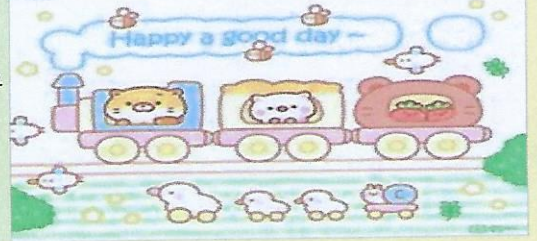
발행일: 2026. 7. 20.

* 알림사항 *

- ✓ 어린이 3대 식생활 과제: 올바른 손 씻기, 편식하지 않기, 음식 남기지 않기
- ✓ 매주 수요일은 **잔반을 남기지 않는 씹씹DAY**
- ✓ 8월의 **V+ (Vegetable Plus)** 식재료: 가지 / 8월의 **성장강화 영양소**: 비타민B₂, 비타민C
- ✓ 권장 국 염도: 0.3~0.5% / ♥: 자연식
- ✓ 표면에 매끄럽고 동글동글한 음식은 작게 잘라서 제공하여 주십시오
- ✓ 8/19(수): 필요 시, **"감수없이"** 쌀밥 1/2 추가하여 제공하십시오

요일	월	화	수	목	금
날짜	3	4	5	6	7
오전간식	파랑반 라운생일 ♥사과	치즈죽②	5 *비타민B ₂ * ♥참외	영양닭죽⑤	♥바나나
점심	잡쌀밥 미역국⑤⑥ 목살스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨	V+가지짜장밥⑤⑥⑩ 부추달걀국① 두부탕수⑤⑥ 깍두기⑨	가장밥 근대된장국⑤⑥ 갈래편오징어채소볶음⑤⑥⑦ 숙나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	카스테라①②⑥/보리차	아기쌀과자/우유②	♥찐감자/매실차	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	445/15	486/20	440/18 *0.45mg*	395/19	483/20
날짜	10	11	12	13	14(말복) 육종미술
오전간식	♥씨없는포도	김치죽⑤⑥⑨	♥수박	아욱된장죽⑤⑥	♥복숭아⑩
점심	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ V+가지돈육골소스볶음⑤⑥⑩⑪ 파프리카조무침 깍두기⑨	콩나물밥*양념장⑤⑥ 팽이버섯완국⑤⑥ 환상생선구이⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑤ 두부구이*양념장⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	블루베리요거트범벅②	감자루주먹밥⑤⑥	우유미숫가루②⑤	♥찐다호박*검은콩두유⑤	시리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질	409/15	426/15	395/18	435/19	451/17
날짜	17(대체휴일)	18	19식빵으로만든동물	20	21 *비타민C*
오전간식		소고기채소죽⑤⑥⑬	♥바나나	단호박죽	♥오렌지
점심		수수밥 돈장찌개⑤⑥ 돈소육*쌈장⑤⑥⑩ 상추나물 배추김치⑨	잔치국수①⑤⑥ 해물완자구이⑤⑥⑦ 부드러운우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	가장밥 유부말은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ V+가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 살파장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑦ 채소달걀찜① 배추김치⑨
오후간식		감자버터구이②⑤	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	♥수박화채②	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질		473/20	438/16	466/15	440/18 *38.2mg*
날짜	24	25	26	27	28
오전간식	♥카위	연두부죽⑤	♥배	채소죽	♥수박
점심	쌀밥 양파당면국⑤⑥ 훈제오리구이 김치반⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑬ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 무쌈국⑤⑥ 떡갈비①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	현미밥 콩나물국⑤ 달걀양파구이⑤⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 참치채소볶음⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/식혜	시리얼⑤⑥/요거트②	약밥⑤⑥/메밀차③	♥찐고구마/우유②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	414/18	455/15	409/17	409/17	471/20
날짜	31	보라반 도연생일			
오전간식	♥사과				
점심	잡쌀밥 미역국⑤⑥ 목살스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 삼색나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	429/16				

✓ 식품 알레르기 유발물질
알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한하십시오.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬참깨 ⑭호두 ⑮달걀
⑯소고기 ⑰생선 ⑱견과류(견과류 전복 혼합 포함) ⑲참
* 이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는
식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
* 완제품을 사용하는 경우, 식품 뒷면의 알레르기 표시사항을
확인하십시오.



원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 두통지)	배추김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두류)	수산물			
	백미: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 잡쌀: 국내산	배추	국내산					오징어	참치	명태	고등어
		국내산	국산 (산부명)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	국내산
		고춧가루	수입산	아·육류 가공품	두통지 (콩)	어묵	해물완자구이	게맛살	훈제오리	떡갈비	
		국내산	COG OO산부명		대두국내산	연육표시	오징어국내산	연육표시	오리국내산	돈육국내산	

