

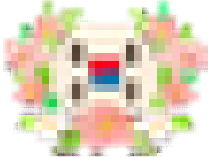
2026년 8월 기본식단 [만1-2세] [근로복지공단인천어린이집]

일 자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	수박	청경채죽⑤⑥	천도복숭아	연두부죽⑤	샤인머스켓
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살데리아끼볶음⑤⑥⑬ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 물만두점⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	기장밥 배추맑은국 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치(백김치)⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②	짜장면⑤⑥⑩	곡물씨리얼/우유②	소보로빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	430/16/107	445/20/237	495/17/175	430/17/200	463/22/216
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 환경밥상	13(목)	14(금) 말복
오전간식	멜론	브로콜리죽	청사과	단호박죽	골드키위
점 심	흑미밥 감자국⑤⑥ 채소달걀찜① 실채볶음⑤⑥⑦ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ (★돈육채소볶음⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 해물완자전①⑤⑥⑨⑦ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	치즈주먹밥②⑤/결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	과일화채②	머핀①②⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	434/21/204	453/14/119	432/15/103	(★421/20/220)	471/18/202
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 수다밥상	20(목)	21(금)
오전간식	 대체공휴일	게살죽①⑤⑥⑧	하우스쿨	애호박죽	바나나
점 심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 치킨너깃①②⑤⑥⑬ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	백미밥 황태국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리무침 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치(백김치)⑨
오후간식		케이크①②⑥/우유②	우동⑤⑥	물만두점⑤⑥⑩/옥수수차	롤빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘		494/16/157	505/20/194	468/21/101	426/21/227
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 삼삼밥상	27(목)	28(금)
오전간식	골드키위	가지죽	대추방울토마토⑫	달걀채소죽①	멜론
점 심	차조밥 새우애호박국⑨ 채소달걀말이①⑤ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 유부장국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 시금치나물 배추김치(백김치)⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	474/22/211	471/18/210	423/15/139	509/18/179	448/17/224
일 자	31(월)	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			
오전간식	샤인머스켓				
점 심	기장밥 복쌈국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨				
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차				
열량/단백질/칼슘	482/23/100				
[특화식단 안내] 삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단		[8월 제철식품] 토마토 복숭아 수박 감자 참나물 도라지 갈치 전복		[식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※ ⑬야생산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.	

원산지 표기											
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩
산 (한우)육우/젖소	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육 수산물공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		실채	해물완자전	치킨너깃	돈까스	너비아니	훈제오리	햄			
		오징어페루산	오징어 칠레산 페루산 중국산	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	소고기:국내산	오리고기:국내산	돼지고기:국내산			

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.

※ 추가제공 : 연장반 보육시 6시 30분에 간식으로 우유를 제공합니다.

일 자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)										
오전간식	수박	청경채죽⑤⑥	천도복숭아	연두부죽⑤	샤인머스켓										
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	기장밥 배추맑은국 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치(백김치)⑨										
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②	짜장면⑤⑥⑩	국물씨리얼/우유②	소보로빵①②⑤⑥/우유②										
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	625/23/155	635/29/339	707/25/250	623/25/289	661/31/309										
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 환경밥상	13(목)	14(금) 말복🎊										
오전간식	멜론	브로콜리죽	청사과	단호박죽	골드키위										
점 심	흑미밥 감자국⑤⑥ 채소달걀찜① 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑰ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ ★돈육채소볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨										
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	치즈주먹밥②⑤/결명자차	냉면밀국수③⑤⑥	과일화채②	머핀①②⑥/우유②										
열량/단백질/칼슘	630/30/295	647/20/170	666/23/155	★601/29/315	673/26/289										
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 수다밥상	20(목)	21(금)										
오전간식	 대체공휴일	게살죽①⑤⑥⑧	하우스굴	애호박죽	바나나										
점 심		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑰ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑰ 팽이장국⑤⑥ 치킨너깃①②⑤⑥⑰ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	백미밥 황태국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑰ 브로콜리무침 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육장조림⑤⑥⑰ 열무나물 배추김치(백김치)⑨										
오후간식		케이크①②⑥/우유②	우동⑤⑥	물만두찜⑤⑥⑰/옥수수차	롤빵①②⑤⑥/우유②										
열량/단백질/칼슘		705/23/225	721/29/277	648/29/135	609/30/325										
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 삼삼밥상	27(목)	28(금)										
오전간식	골드키위	가지죽	대추방울토마토⑫	달걀채소죽①	멜론										
점 심	차조밥 새우애호박국⑨ 채소달걀말이①⑤ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑰ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 유부장국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑰⑫⑰ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑰ 시금치나물 배추김치(백김치)⑨										
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑰⑰⑰	미니핫도그①②⑥⑰/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②										
열량/단백질/칼슘	676/31/301	673/26/300	615/22/203	715/26/262	640/24/319										
일 자	31(월)	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴													
오전간식	샤인머스켓														
점 심	기장밥 복쌈국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨														
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차														
열량/단백질/칼슘	689/33/143														
[특화식단 안내] 삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 환경밥상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단		[8월 제철식품] 토마토 복숭아 수박 감자 참나물 도라지 갈치 전복		[식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.											
원산지 표기															
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치	콩				
산 (한우)육우/젓소	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산			
식육수산물공급 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		실채		해물완자전		치킨너깃		돈까스		너비아니		훈제오리		햄	
		오징어:페루산		오징어: 칠레산:페루산:중국산		닭고기:국내산		돼지고기:국내산		소고기:국내산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산	
본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.															

※ 추가제공 : 연장반 보육시 6시 30분에 간식으로 우유를 제공합니다.