2026년 8월 기본식단 [만0-2세] [두루누리 어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자	3(월) 친환경	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수박	당근죽⑤⑥	바나나	연두부죽⑤	샤인머스캣	복숭아⑪
점 심	친환경쌀 백미밥 미역국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 토마토샐러드 (친환경 양배추)⑫ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 플레인요거트②	기장밥 배추맑은국 너비아니구이⑤⑥⑯ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑩	곡물씨리얼/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	430/16/107	445/20/237	492/17/261	423/15/207	463/22/216	428/16/326
일 자	**10(월) 친환경**	**11(화)**	**12(수) 생일잔치**	**13(목)**	**14(금) 말복**	**15(토)**
오전간식	멜론⑫	브로콜리죽	청사과	단호박죽	수박	참외
점 심	친환경쌀 흑미밥 친환경 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 달콤무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쑥갓유부국⑤⑥ 훈제오리구이 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	치즈주먹밥②⑤/결명자차	케이크①②⑥/우유②	과일화채②	마들렌①②⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	434/21/204	453/14/119	463/16/184	427/18/218	471/18/202	435/18/217
일 자	**17(월)**	**18(화)**	**19(수) 수다밥상**	**20(목)**	**21(금)**	**22(토)**
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	귤	애호박죽	바나나	사과
점 심		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 치킨너깃①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 플레인요거트②	짜장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	참치데리야끼덮밥⑤⑥⑮⑱ 우동국물⑤⑥ 야채춘권튀김⑤⑥⑱ 깍두기⑨
오후간식	**대체공휴일**	찐감자/우유②	우동⑤⑥	곡물시리얼/우유②	소보로빵①②⑤⑥/ 우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		419/15/213	505/20/194	477/17/218	426/21/227	431/15/207
일 자	**24(월) 친환경**	**25(화)**	**26(수) 삼삼밥상**	**27(목)**	**28(금)**	**29(토)**
오전간식	청사과	채소죽	대추방울토마토	달걀채소죽①	멜론	자른 방울토마토⑫
점 심	친환경쌀 차조밥 새우애호박국⑨ 채소달걀말이①⑤ 친환경 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	무지개떡/옥수수차	모닝빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	474/22/211	471/18/210	423/15/139	509/18/179	448/17/224	415/16/233
일 자	**31(월) 친환경**					**8/1(토)**
오전간식	샤인머스캣					자두
점 심	친환경쌀 기장밥 북엇국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 친환경얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴				다진소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 열무된장국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차					곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	482/23/100					406/17/226

[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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기 (무항생제 한우)	돼지고기 (무항생제)	닭고기 (무항생제)	오리고기 (무항생제)	달걀 무항생제)	북어	고등어	삼치	어묵	새우	오징어	조갯살 바지락	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	베트남	베트남	페루산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육·수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	돈까스	만두	치킨너깃	동그랑땡	미트볼	실채	함박스테이크	탕수육	떡갈비	너비아니	꽃맛살
	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	오징어: 페루산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연육: 미국, 베트남산

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 500mg)에 준하여 작성되었습니다.

2026년 8월 기본식단 [만3-5세] [두루누리어린이집]

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자	3(월) 친환경	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수박	당근죽⑤⑥	바나나	연두부죽⑤	샤인머스캣	복숭아⑪
점 심	친환경쌀 백미밥 미역국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 토마토샐러드⑫ (친환경 양배추) 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 플레인요거트②	기장밥 배추맑은국 너비아니구이⑤⑥⑯ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②	간장비빔국수	곡물시리얼/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	625/23/155	635/29/339	689/24/367	625/22/301	661/31/309	612/23/466
일 자	**10(월) 친환경**	**11(화)**	**12(수) 생일잔치**	**13(목)**	**14(금) 말복**	**15(토)**
오전간식	멜론	브로콜리죽	청사과	단호박죽	수박	참외
점 심	친환경쌀 흑미밥 친환경 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 실채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 달콤무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쑥갓유부국⑤⑥ 훈제오리구이 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	치즈주먹밥②⑤/결명자차	케이크①②⑥/우유②	과일화채②	마들렌①②⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	630/30/295	647/20/170	661/23/262	610/26/311	673/26/289	622/26/309
일 자	**17(월)**	**18(화)**	**19(수) 수다밥상**	**20(목)**	**21(금)**	**22(토)**
오전간식	 대체공휴일	게살죽①⑤⑥⑧	귤	애호박죽	바나나	사과
점 심		흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 치킨너깃①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 플레인요거트②	짜장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	참치데리야끼덮밥⑤⑥⑮⑱ 우동국물⑤⑥ 야채춘권튀김⑤⑥⑱ 깍두기⑨
오후간식		찐감자/우유②	우동⑤⑥	곡물시리얼/우유②	소보로빵①②⑤⑥/ 우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		620/22/334	721/29/277	681/25/312	609/30/325	616/21/295
일 자	**24(월) 친환경**	**25(화)**	**26(수) 삼삼밥상**	**27(목)**	**28(금)**	**29(토)**
오전간식	청사과	채소죽	대추방울토마토	달걀채소죽①	멜론	자른 방울토마토⑫
점 심	친환경쌀 차조밥 새우애호박국⑨ 채소달걀말이①⑤ 친환경 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침 배추김치(⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추된장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	무지개떡/옥수수차	모닝빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	676/31/301	673/26/300	615/22/203	715/26/262	640/24/319	606/24/338
일 자	**31(월) 친환경**	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴				**8/1(토)**
오전간식	샤인머스캣					자두
점 심	친환경쌀 기장밥 북엇국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 친환경얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨					다진소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 열무된장국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차					곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	689/33/143					608/26/334

[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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기 (무항생제 한우)	돼지고기 (무항생제)	닭고기 (무항생제)	오리고기 (무항생제)	달걀 (무항생제)	명태 (동태)	고등어	삼치	어묵	새우	오징어	조갯살 바지락	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	베트남	베트남	페루산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산

식육수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	돈까스	만두	치킨너깃	동그랑땡	미트볼	실채	함박스테이크	탕수육	떡갈비	너비아니	꽃맛살
	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	달고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	오징어: 페루산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연육: 미국, 베트남산

본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg)에 준하여 작성되었습니다.