

2026년 8월 기본식단[만1-2세][국공립청라한신더휴어린이집]



인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수박	하우스굴	천도복숭아	참외	샤인머스켓	바나나
점 심	닭살데리아끼덮밥 ⑤⑥⑬ 친환경맑은된장국⑤⑥ 친환경토마토샐러드⑫ 배추김치 발효유②	수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치 플레인요거트②	기장밥 배추맑은국 너비아니구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	곡물씨리얼/우유②	찐고구마/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	소보로빵①②⑤⑥ /우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	416/17/224	411/19/226	492/17/261	423/15/207	462/22/217	428/16/326
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 환경밥상	13(목)	14(금) 말복 🐔	15(토)
오전간식	멜론	브로콜리죽	청사과	단호박죽	골드키위	참외
점 심	친환경백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 친환경양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치	차조밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑬ 해물완자전⑤⑥⑦⑩ 달콤무생채 배추김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 훈제오리구이 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	치즈주먹밥②⑤/결명자차	냉매밀국수③⑤⑥	과일화채②	치즈롤①②⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	434/21/204	453/14/119	432/15/103	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	하우스굴	애호박죽	바나나	사과
점 심		흑미밥 미역국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 치킨너깃①②⑤⑥⑬ 배추김치 플레인요거트②	백미밥 황태국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 열무나물 배추김치	참치데리아끼덮밥⑤⑥⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 야채춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐감자/우유②	우동⑤⑥	물만두찜⑤⑥⑩/옥수수차	우리사과펜케이크①②⑤⑥ /우유	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		419/15/213	505/20/194	468/21/101	426/21/227	431/15/207
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 삼삼밥상	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	골드키위	가지죽	자른 방울토마토⑫	달걀채소죽①	멜론	자른 방울토마토⑫
점 심	친환경차조밥 친환경새우애호박국⑨ 친환경채소달걀말이①⑤ 친환경버섯나물⑤⑥ 배추김치	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치	수수밥 유부장국⑤⑥ 돈까스*소스 ⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭ 배추된장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	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)					8/1(토)
오전간식	샤인머스켓					자두
점 심	친환경기장밥 복쌈국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 친환경청경채나물⑤⑥ 배추김치					다진소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차					곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	482/23/100					406/17/226

[특화식단 안내]
심심밥상 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

[식용알레르기 표시안내]
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳참
 ※ ㉓아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	노르웨이	태국산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		실채		해물완자전		치킨너깃		돈까스		너비아니		
		오징어: 페루산		오징어:외국산		닭고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		

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

2026년 8월 기본식단[만3-5세][국공립청라한신더휴어린이집]



인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수박	하우스굴	천도복숭아	참외	샤인머스켓	바나나
점 심	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑬ 친환경맑은된장국⑤⑥ 친환경토마토샐러드⑫ 배추김치 발효유②	수수밥 두부된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 느타리버섯나물 깍두기⑨	달걀간장비빔밥①⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 플레인요거트②	기장밥 배추맑은국 너비아니구이⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 어묵탕⑤⑥ 돈육골고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	곡물씨리얼/우유②	찐고구마/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	단호박찜/우유②	소보로빵①②⑤⑥ /우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)	614/26/327	602/28/327	689/24/367	625/22/301	660/31/309	612/23/466
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 환경밥상	13(목)	14(금) 말복 🐉	15(토)
오전간식	멜론	브로콜리죽	청사과	단호박죽	골드키위	참외
점 심	친환경백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 친환경양배추샐러드①⑤⑥ 배추김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양상추샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑬ 해물완자전⑤⑥⑨⑩ 달콤무생채 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 숙갓유부국⑤⑥ 훈제오리구이 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥/우유②	치즈주먹밥②⑤/결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	과일화채②	치즈롤①②⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	630/30/295	647/20/170	666/23/155	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		게살죽①⑤⑥⑧	하우스굴	애호박죽	바나나	사과
점 심		흑미밥 미역국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 팽이장국⑤⑥ 치킨너깃①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 플레인요거트②	백미밥 황태국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 얼무나물 배추김치⑨	참치데리야끼덮밥⑤⑥⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 야채춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐감자/우유②	우동⑤⑥	물만두찜⑤⑥⑩/옥수수차	우리사과펜케이크①②⑤⑥ /우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		600/21/308	721/29/277	648/29/135	609/30/325	616/21/295
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 삼삼밥상	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	골드키위	가지죽	자른 방울토마토⑫	달걀채소죽①	멜론	자른 방울토마토⑫
점 심	친환경차조밥 친환경새우애호박국⑨ 친환경채소달걀말이①⑤ 친환경버섯나물⑤⑥ 배추김치	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 사과오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 유부장국⑤⑥ 돈까스*소스 ⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭ 배추된장국⑤⑥ 연두부*양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	찐고구마/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	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)					8/1(토)
오전간식	샤인머스켓					자두
점 심	친환경기장밥 복엇국①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 친환경청경채나물⑤⑥ 배추김치					다진소고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/옥수수차					곡물씨리얼/우유②
열량/단백질/칼슘	689/33/143					608/26/334

[특화식단 안내]
심장질환 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) ⑳걍
 ※ ⑬야생산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	노르웨이	태국산	국내산	원양산		밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식육수산물공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		실채		해물완자전		치킨너깃		돈까스		너비아니		
		오징어: 페루산		오징어:외국산		닭고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		

본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.

식품알레르기 대체식단

인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터



달걀① 대체가능 메뉴

날짜	기존식단	대체가능 메뉴	날짜	기존식단	대체가능 메뉴
8/4	참치채소전①⑤⑥	(달걀제외)참치채소전⑤⑥	8/19	치킨너깃①②⑤⑥⑬	닭살채소볶음⑤⑥⑬
8/5	달걀간장비빔밥①⑤⑥	소고기채소비빔밥⑤⑥⑭	8/21	순두부백탕①⑤	(달걀제외)순두부백탕⑤
	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	통밀빵잼샌드위치⑥/우유②		우리사과팬케이크①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼/우유②
8/7	소보로빵①②⑤⑥/우유②	약과⑥/우유②	8/24	채소달걀말이①⑤	두부구이⑤⑥
8/10	케이크①②⑥/우유②	슈가두부도너츠②⑤⑥/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	통밀빵토스트⑥/우유②
8/12	양상추샐러드①⑤⑥	양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥	8/27	달걀채소죽①	(달걀제외)채소죽⑭
8/14	해물완자전⑤⑥⑨⑰	(달걀제외)해물완자전⑤⑥⑨⑰		돈까스*소스⑤⑥⑩⑫⑯	(달걀제외)돈까스*소스⑤⑥⑩⑫⑯
	치즈롤①②⑥/우유②	약과⑥/우유②		미니핫도그①②⑥⑩/우유②	곡물씨리얼/우유②
8/18	게살죽①⑤⑥⑧	(달걀제외)게살죽⑤⑥⑧		마카로니샐러드①⑤	마카로니샐러드(오리엔탈소스)⑤⑥⑫
	스크램블에그①②⑤	두부구이⑤⑥	8/28	모닝빵①②⑤⑥/우유②	약과⑥/우유②
			8/31	복엿국①⑤⑥	(달걀제외)복엿국⑤⑥

여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



가공식품을 통한 하루평균 섭취량 **35.5g**
(6~29세 어린이청소년은 권고량 초과)
WHO 섭취권고량 50g(성인 기준)



음료 사용 전 매 편의점을 방문하면 표시기준(2025.11 기준)

③ 자연식품과 가공식품 속 당류 함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

원우유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형 주스(180ml)



16g

케러멜팝콘(60g)



29g

초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음(250ml)

④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및 대사증후군



심혈관계질환

'당류 줄이기'의 더 많은 정보를 확인해 보세요.



'어린이 가공식품 품질인증제도'에 대해 알아 보세요.



⑤ '건강한 여름나기 당류 줄이기 실천요령'



더위해소 및
수분 보충을 위해
시원한 물, 탄산수 선택



여름철 음료 및
빙과류 대신
제철 과일 먹기



어린이음료 등은
가급적 품질인증 마크
제품 선택



빙수 섭취 시
시럽 등을 적게 담아
덜 달게 먹기