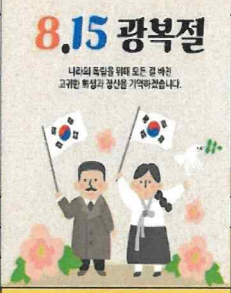
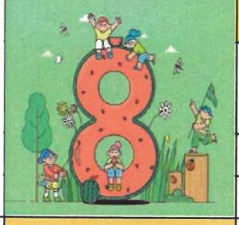


2026년 8월 식단표(영유아식)

구분	월	화	수	목	금	토	
날짜	8월3일	8월4일	8월5일(저탄소의날)	8월6일	8월7일	8월8일	
오전간식	요거트/오이스틱	두부죽/참외	아채죽/수박	새우살아채죽/메론	소고기아채죽/당근스틱	팽이버섯부추죽/사과	
점심	홍국참쌀밥(쌀밥) 소고기부국 팔보채 연두부찌&양념장 근대나물무침 배추김치(백김치)	현미밥(쌀밥) 새우살숙주국 제육불고기 지리멸치볶음 취나물무침 깍두기(백김치)	곤드레나물무밥&양념장(쌀밥) 오징어배춧국 아채계란말이 다시마튀각 비타민나물무침 깍두기(백김치)	귀리밥(쌀밥) 김치콩나물국 닭다리살치즈오븐구이 명엽채볶음 얼갈이나물무침 배추김치(백김치)	보리밥(쌀밥) 연두부계란탕 수제코다리강정 감자채볶음 오이지무침 배추김치(백김치)	새우살아채볶음밥(쌀밥) 맑은미역국 계란후라이 숙주나물무침 배추김치(백김치)	
	메밀국수/삼은계란	갈비만두/유기농우유	구운감자/국산콩고칼슘두유	햇케이크/유기농우유	씨리얼/유기농우유	미니약과/유기농우유	
	쌀밥/김치/두부된장국 새우살아채찌/숙주나물무침	쌀밥/김치/배추된장국 오징어아채볶음/감자조림	쌀밥/김치/얼갈이된장국 안동찜닭/콩나물무침	쌀밥/김치/감자맑은국 소고기장독육이/무나물	쌀밥/김치/참치김치찌개 돈육불고기/미역초무침		
	날짜	8월10일	8월11일(생일파티)	8월12일	8월13일(전통차의날)	8월14일(말복)	8월15일(광복절)
	오전간식	양송이스프/크루통	양배추죽/바나나	타락죽/모듬과일	누룽지죽/아기치즈	대게살아채죽/복숭아	8.15 광복절 나라의 독립을 위해 모든 것을 희생한 투쟁과 광명을 기억하겠습니다. 
점심	기장밥(쌀밥) 건새우아욱국 수제함박스테이크&소스 단호박범벅 시금치나물무침 배추김치(백김치)	단호박참쌀밥(쌀밥) 맑은미역국 한우버섯불고기 어묵잡채 브로콜리흑임자무침 배추김치(백김치)	현미밥(쌀밥) 우동장국 삼치구이 돌자반 가지나물무침 깍두기(백김치)	흑미밥(쌀밥) 숙갓어묵국 낙지아채볶음 들기름두부구이 레몬무쌈 배추김치(백김치)	참쌀밥(쌀밥) 어린이닭개장 돈육갈비찜 삼색육김가루무침 청경채나물 배추김치(백김치)		
오후간식	후리가케주먹밥/아일리얼ABC주스	쌀수프케이크/유기농우유	삼색수제비/단무지	수제닭강정/한차	블루베리식빵/유기농우유		
저녁	쌀밥/김치/버섯된장국 소고기아채볶음/양배추찜	쌀밥/김치/계란대파국 돈육두루치기/가지구이	쌀밥/김치/두부된장국 닭살아채구이/숙갓무침	쌀밥/김치/청경채맑은국 돈육족찜/고사리나물무침	쌀밥/김치/물만두국 새우살아채볶음/구운김		
날짜	8월17일(대체휴일)	8월18일	8월19일	8월20일	8월21일	8월22일	
오전간식		씨리얼/유기농우유	브로콜리죽/토마토	노른자아채죽/메론	동태살아채죽/골드키위	아욱장죽/바나나	
점심		현미밥(쌀밥) 버섯만두전골 소고기오이볶음 구운김 숙주나물무침 배추김치(백김치)	카레라이스(쌀밥) 콩가루시래기국 수제크림새우 애호박나물 두부숙갓무침 깍두기(백김치)	시금치참쌀밥(쌀밥) 맑은청국장 돈육콩나물볶음 양배추찜&바나나쌈장 고사리들깨볶음 깍두기(백김치)	조각서리태밥(쌀밥) 돈육김치찌개 닭볶음탕 스크램블에그 우영채조림 배추김치(백김치)	류산슬도밥(쌀밥) 두부가즈오국 새우완자전 단무지부추무침 배추김치(백김치)	
오후간식		닭갈국수/무채장아찌	모짜렐라치즈볼/유기농우유	가지팽이버섯부침개/요구르트	화이트리치식빵/유기농우유	햄치즈샌드위치/유기농우유	
저녁		쌀밥/김치/새우살맑은국 두부부침/감자채볶음	쌀밥/김치/맑은콩나물국 돈육불고기/가지나물무침	쌀밥/김치/감자맑은국 닭갈비/미역초무침	쌀밥/김치/다시마무채국 모듬해물아채볶음/돌자반		
날짜		8월24일	8월25일	8월26일(저탄소의날)	8월27일	8월28일	8월29일
오전간식	요거트/파프리카스틱	부리채소죽/자두	시금치죽/사과	청경채죽/수박	닭살아채죽/바나나	가지죽/아기치즈	
점심	흑미밥(쌀밥) 감자계란국 고추잡채&꽃빵 새우살브로콜리볶음 열무나물무침 배추김치(백김치)	보리밥(쌀밥) 맑은된장국 소고기청경채찌 부들어묵아채볶음 참나물무침 깍두기(백김치)	훈제오리아채볶음밥(쌀밥) 다시마무채국 새송이버섯계란부침 감자조림 고구마줄기볶음 배추김치(백김치)	참쌀밥(쌀밥) 차돌박이순두부찌개 가지미구이 진미채어묵볶음 콩나물무침 배추김치(백김치)	강황참쌀밥(쌀밥) 미역미소장국 수제돈까스&소스 참치양배추볶음 치커리나물무침 깍두기(백김치)	두부버섯덮밥(쌀밥) 계란청경채국 돈육파인애플족찜 시금치나물무침 배추김치(백김치)	
	토마토스파게티/오이피클	수제오꼬노미야끼/요거타임	찜고구마/유기농우유	닭가슴살샐러다아/유기농우유	모닝빵/유기농우유	들기름막국수/매실차	
	저녁	쌀밥/김치/어묵국 두부조림/양배추볶음	쌀밥/김치/감자맑은국 훈제오리구이/시금치나물	쌀밥/김치/콩나물맑은국 닭가슴살아채구이/청경채나물	쌀밥/김치/맑은미역국 닭살장조림/양배추찜	쌀밥/김치/대구살맑은국 아채계란말이/구운김	
	날짜	8월31일(국없는날)					8월1일
	오전간식	단호박스프/크루통					☆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. ☆ 늦은 하원으로 허기감을 느끼지 않도록 매일 오후 3시에 우유(풀무원·고칼슘우유)를 급식합니다. ☆ 음식의 맛은 약간 싱거우며, 염도는 0.2~0.4%(저염식)로 맞춰 제공됩니다. ☆ 만1세~2세는 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법등이 다르게 제공 될 수 있습니다. ☆ 자연 조미료(국물용염지, 건다시마, 표고버섯 등)를 사용합니다. ☆ 계절 음식을 제공하려고 노력하고 있습니다. ☆ 계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 식재료 수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다. ☆ 아이세상어린이집은 알레르기 원인을 위한 알레르기 유발물질을 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다. ☆ 알레르기정보: ①난류②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲장 등 해당식품에 특정증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
점심	클로렐라참쌀밥(쌀밥) 송편 두부부침 베이컨김치볶음 느타리버섯나물 깍두기(백김치)	☆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. ☆ 늦은 하원으로 허기감을 느끼지 않도록 매일 오후 3시에 우유(풀무원·고칼슘우유)를 급식합니다. ☆ 음식의 맛은 약간 싱거우며, 염도는 0.2~0.4%(저염식)로 맞춰 제공됩니다. ☆ 만1세~2세는 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법등이 다르게 제공 될 수 있습니다. ☆ 자연 조미료(국물용염지, 건다시마, 표고버섯 등)를 사용합니다. ☆ 계절 음식을 제공하려고 노력하고 있습니다. ☆ 계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 식재료 수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다. ☆ 아이세상어린이집은 알레르기 원인을 위한 알레르기 유발물질을 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다. ☆ 알레르기정보: ①난류②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲장 등 해당식품에 특정증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.					보리밥(쌀밥) 한우사골국 아채계란찜 콩나물무침 배추김치(백김치)
	오후간식	크레미야주먹밥/유기농사과주스					아채어묵한바/유기농우유
	저녁	쌀밥/김치/맑은김치찌개 돈육불고기/무생채					
식재료 원산지 안내	쌀, 참쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	국내산	소고기	한우(국내산)	코다리, 동태, 명태	러시아	
		국내산	김치류(배추, 얼갈이, 봄동)	국내산(고춧가루, 양념 포함)	낙지, 주꾸미	국산	
		국내산	오징어, 고등어, 삼치, 참조기, 방어	국내산	참치(가다랑어)	원양산or베트남산	
안내	수산물, 가공식품	임연수(미국, 러시아)가자미(미국산) 연어(미국산, 러시아산) 대구(수입산) 가쓰오부시가다랑어(인도네시아산)생선까스(대구:네덜란드/명태:러시아) 비엔나(돈육:국산, 수입산) 베이컨(돈육:국산, 수입산) 어묵(연육:중국, 베트남) 크래미(연육:수입산)미트볼(돈육, 계육:국산)					
		더 자세한 식재료 원산지는 어린이집 현관에 게시되어 있습니다					

2026년 8월 식단표(이유식)

구분	월	화	수	목	금	토	
날짜	8월3일	8월4일	8월5일	8월6일	8월7일	8월8일	
오전간식	오이죽 사과퓨레	두부죽 참외퓨레	야채죽 수박퓨레	야채죽 메론퓨레	소고기야채죽 바나나퓨레	팽이버섯죽 사과퓨레	
점심	소고기야채죽	노른자야채죽	노른자야채죽	닭살야채죽	연두부죽	노른자야채죽	
오후간식	무우죽	양배추죽	감자죽	콩나물죽	감자죽	미역죽	
날짜	8월10일	8월11일	8월12일	8월13일	8월14일	8월15일(광복절)	
오전간식	단호박죽 사과퓨레	양배추죽 바나나퓨레	가지죽 수박퓨레	누룽지죽 아기치즈	야채죽 바나나퓨레		
점심	소고기야채죽	소고기야채죽	노른자야채죽	두부야채죽	닭살야채죽		
오후간식	시금치죽	브로콜리죽	감자죽	닭살야채죽	청경채죽		
날짜	8월17일(대체휴일)	8월18일	8월19일	8월20일	8월21일	8월22일	
오전간식		버섯죽 사과퓨레	브로콜리죽 바나나퓨레	노른자야채죽 메론퓨레	야채죽 참외퓨레	두부죽 바나나퓨레	
점심		소고기오이죽	두부야채죽	두부야채죽	닭살야채죽	노른자야채죽	
오후간식		닭살야채죽	애호박죽	가지죽	감자죽	당근죽	
날짜	8월24일	8월25일	8월26일	8월27일	8월28일	8월29일	
오전간식	감자죽 사과퓨레	뿌리채소죽 바나나퓨레	시금치죽 사과퓨레	청경채죽 수박퓨레	닭살야채죽 바나나퓨레	가지죽 아기치즈	
점심	노른자야채죽	소고기청경채죽	노른자야채죽	순두부죽	노른자야채죽	두부버섯죽	
오후간식	브로콜리죽	양배추죽	고구마죽	닭살야채죽	양배추죽	시금치죽	
날짜	8월31일	☆만 0세는 잘게 다지거나 갈아서 제공합니다. ☆아이세상어린이집은 알레르기 원인을 위한 알레르기 유발물질을 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다. ★ 알레르기정보 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합,포함),⑲팥을 해당식품에 특정증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식시 각별히 주의를 부탁드립니다.					8월1일
오전간식	단호박죽 바나나퓨레						야채죽
점심	두부야채죽						참외퓨레
오후간식	버섯죽						소고기야채죽
식재료 원산지 안내	쌀,찹쌀,현미,흑미,죽,누룽지	국내산	소고기	한우(국내산)	코다리,동태,명태	러시아	
	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	김치류(배추,얼갈이,봄동)	국내산(고춧가루,양념 포함)	낙지,주꾸미	국산	
	콩(두부류,콩비지,콩국수)	국내산	오징어,고등어,삼치,참조기,방어	국내산	참치(가다랑어)	원양산or베트남산	
	수산물,가공식품	임연수(미국,러시아)가자미(미국산)연어(미국산,러시아산)대구(수입산)가쓰오부시가다랑어(인도네시아산)생선까스(대구:네덜란드/명태:러시아) 비엔나(돈육:국산,수입산)베이컨(돈육:국산,수입산)어묵(연육:중국,베트남)크래미(연육:수입산)미트볼(돈육,계육:국산) *더 자세한 식재료 원산지는 어린이집 현관에 게시되어 있습니다*					

구분	어유 초기	어유 중기	어유 후기
개월수	4~5개월	6~8개월	9~11개월
어유식 농도 및 형태	10배죽, 물:쌀=10:1	7~8배죽, 물:쌀=7~8:1	4~6배죽, 물:쌀=4~6:1
식품제공 참고사항	-유동식(미음, 야채즙, 과일즙) -채소죽: 삶아 체에 거른 형태 -과일: 곱게 갈거나 짜낸 즙 형태	-만고형식(부드러운 죽) -채소류: 삶아서 으갠 형태 -과일: 곱게 갈거나 얇게 썬 형태 -달걀은 노른자만 제공	-고형식(부른떡, 전떡) -채소류: 잘게 잘라 삶은 형태 -과일류: 잘게 자른 형태 -고기, 생선, 달걀, 콩류: 잘게 잘라 조리한 형태 (소고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)
제공횟수	1일 1회(오전간식)	1일 2회(오전간식/오후간식)	1일 3회(오전간식/점심/오후간식)
조미	소금, 설탕 등 조미료 사용 X		
알레르기 유발식품	①난류 ②복숭아 ③우유 ④계 ⑤고등어 ⑥돼지고기 ⑦새우 ⑧땅콩 ⑨토마토 ⑩밀 ⑪대두 ⑫메밀 ⑬아황산류 = 알레르기 반응 시 해당 어유식 중단하고 다른 어유식으로 대체		
주의사항	-소화되기 쉬운 곡류군으로 시작(쌀미음 등) -달걀에 따라 채소군 → 과일군 시작 -2~3월 같은 어유식 제공, 알레르기 유무 확인	-새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가 -소고기, 흰살생선, 계란노른자, 두부 등 -알레르기 유발 가능으로 3~4월 간격 요구르트, 치즈 등 시작	-우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지 -수저사용, 찜거루 등 제공 : 스스로 먹는 습관 형성 도움
기타	철분과 아연 부족 → 어유식으로 섭취 필수, 여러 가지 맛과 질감으로 다양한 기호도 형성 어유식 시작 시 수저 사용 명령		