


**성남시**  
**어린이·사회복지급식관리지원센터**  
 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

나를 ㅎㅎㅎ 메미 ㅎㅎㅎ 따쿠 ㅎㅎㅎ 데드 ㅎㅎㅎ 미 ㅎㅎㅎ 그드인 ㅎㅎㅎ 게 ㅎㅎㅎ 새우 ㅎㅎㅎ 태지그기 ㅎㅎㅎ 복수아 ㅎㅎㅎ 트마트 ㅎㅎㅎ 아하사르 ㅎㅎㅎ 츠트 ㅎㅎㅎ 단그기 ㅎㅎㅎ 싱그기 ㅎㅎㅎ 지어 ㅎㅎㅎ 조게르(근 저분 흥하구하) ㅎㅎㅎ 자

2026년 8월 영양식단

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| 1주차       | ※안내사항※                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 | ♥생일식단♥                                                               |  |
| 오전간식      | *영도는 매일 확인하는 것을 권장하되  영도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 영도를 꼭 확인해주세요.                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 | 경기도과일 또는 단호박죽                                                        |  |
| 점심        | *식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.<br>*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.<br>*빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 | 백미밥<br>들깨미역국5,6<br>돈가스8소스1,5,6,10,12,16<br>매실청양상추무침5,6<br>백김치9(백김치9) |  |
| 오후간식      | *「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기도과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 | 케이크1,2,5,6,우유2                                                       |  |
| 열량/단백질    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 | 531/18                                                               |  |
| 원산지 표기    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 | 돼지고기:                                                                |  |
| 2주차       | 3(월)                                                                                                                                                                                                                                                              | 4(화)                                                                                                              | 5(수)                                                                                 | 6(목)                                                            | 7(금)                                                                 |  |
| 오전간식      | 경기도과일 또는 신선과일(복숭아11)                                                                                                                                                                                                                                              | 경기도과일 또는 단호박우유죽2                                                                                                  | 경기도과일 또는 씨리얼5,6,우유2                                                                  | 경기도과일 또는 참치당근죽                                                  | 경기도과일 또는 신선과일(참외)                                                    |  |
| 점심        | 백미밥<br>들깨감자국5,6<br>너비아니조림5,6,10<br>콩나물무침5<br>백김치9(백김치9)                                                                                                                                                                                                           | 흑미밥<br>오이냉국<br>돈가스8소스1,5,6,10,12,16<br>얼감이나물<br>백김치9(백김치9)                                                        | 백미밥<br>버섯된장국5,6<br>삼치구이5,6<br>열무나물<br>백김치9(백김치9)                                     | 영도!<br>차조밥<br>미역국5,6<br>쇠고기채소볶음5,6,16<br>고사리나물5,6<br>백김치9(백김치9) | 백미밥<br>새우살로국5,6,9<br>돼지고기두부데리야끼조림5,6,10<br>파프리카무침5,6<br>백김치9(백김치9)   |  |
| 오후간식      | 빵(우유식빵8꺾임2,5,6),우유2                                                                                                                                                                                                                                               | 간장비빔국수5,6                                                                                                         | 과일화채2                                                                                | 치즈스틱1,2,5,6                                                     | 찐(군)고구마,우유2                                                          |  |
| 열량/단백질    | 443/17                                                                                                                                                                                                                                                            | 507/18                                                                                                            | 470/20                                                                               | 514/23                                                          | 468/20                                                               |  |
| 원산지 표기    | 돼지고기:                                                                                                                                                                                                                                                             | 돼지고기:                                                                                                             |                                                                                      | 참치(다랑어):<br>● 쇠고기:                                              | 돼지고기:<br>두부(콩):                                                      |  |
| 3주차       | 10(월)                                                                                                                                                                                                                                                             | 11(화)                                                                                                             | 12(수)                                                                                | 13(목)                                                           | 14(금) 말복                                                             |  |
| 오전간식      | 경기도과일 또는 신선과일(멜론)                                                                                                                                                                                                                                                 | 경기도과일 또는 닭살채소죽15                                                                                                  | 경기도과일 또는 유아치즈2,당근주스                                                                  | 경기도과일 또는オート밀우유죽2                                                | 경기도과일 또는 신선과일(수박)                                                    |  |
| 점심        | 백미밥<br>두부된장국5,6<br>돼지고기수육5,6,10<br>매실청상추무침<br>백김치9(백김치9)                                                                                                                                                                                                          | 기장밥<br>콩나물국5<br>임연수감자조림5,6<br>건파래무침5,6<br>백김치9(백김치9)                                                              | 돼지고기하이라이스2,5,6,10,12,15,16,18<br>배추된장국5,6<br>두부비빔미살러1,5,6<br>백김치9(백김치9)<br>신선과일(바나나) | 영도!<br>수수밥<br>순살동태만국5,6<br>채소달걀말이1,5<br>호박나물5<br>백김치9(백김치9)     | 백미밥<br>닭곰탕15<br>쇠불고기5,6,16<br>오이나물5<br>백김치9(백김치9)                    |  |
| 오후간식      | 빵(마들렌1,2,5,6),우유2                                                                                                                                                                                                                                                 | 로제소스스파게티2,5,6,10,12,15,16,18                                                                                      | 찐만두1,2,5,6,10,15,16,18                                                               | 유부초밥5,6,보리차                                                     | 빵(치즈빵1,2,5,6,16),우유2                                                 |  |
| 열량/단백질    | 505/17                                                                                                                                                                                                                                                            | 497/24                                                                                                            | 453/19                                                                               | 492/21                                                          | 448/20                                                               |  |
| 원산지 표기    | 두부(콩):<br>돼지고기:                                                                                                                                                                                                                                                   | 닭고기:<br>돼지고기:                                                                                                     | 돼지고기:<br>두부(콩):                                                                      | 동태:                                                             | 닭고기:<br>● 쇠고기:                                                       |  |
| 4주차       | 17(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                        | 18(화)                                                                                                             | 19(수)                                                                                | 20(목)                                                           | 21(금)                                                                |  |
| 오전간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 경기도과일 또는 고구마우유죽2                                                                                                  | 경기도과일 또는 미숫가루5,6,우유2                                                                 | 경기도과일 또는 콩나물죽5                                                  | 경기도과일 또는 씨리얼5,6,우유2                                                  |  |
| 점심        |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 흑미밥<br>쇠고기뭇국5,6,16<br>고등어구이5,6,7<br>유자청양상추무침5,6<br>백김치9(백김치9)                                                     | 백미밥<br>미역국5,6<br>돼지고기가지볶음5,6,10<br>브로콜리숙회8드레싱1,5,6<br>백김치9(백김치9)                     | 영도!<br>기장밥<br>두부김치국5,6<br>쇠고기양념볶음5,6,16<br>열무나물<br>백김치9(백김치9)   | 백미밥<br>근대된장국5,6<br>닭살채소볶음5,6,15<br>느타리버섯무침5<br>백김치9(백김치9)            |  |
| 오후간식      |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 냉모밀3,5,6                                                                                                          | 과일요거트범벅2                                                                             | 참치채소전1,5,6,우유2                                                  | 찐(군)단호박,동굴레차                                                         |  |
| 열량/단백질    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | 523/23                                                                                                            | 501/20                                                                               | 507/22                                                          | 454/17                                                               |  |
| 원산지 표기    |                                                                                                                                                                                                                                                                   | ● 쇠고기:<br>고등어:                                                                                                    | 돼지고기:                                                                                | 두부(콩):<br>● 쇠고기:<br>참치(다랑어):                                    | 닭고기:                                                                 |  |
| 5주차       | 24(월)                                                                                                                                                                                                                                                             | 25(화)                                                                                                             | 26(수)                                                                                | 27(목)                                                           | 28(금)                                                                |  |
| 오전간식      | 경기도과일 또는 신선과일(사과)                                                                                                                                                                                                                                                 | 경기도과일 또는 참치치즈죽2                                                                                                   | 경기도과일 또는 떠먹는요거트2                                                                     | 경기도과일 또는 달걀양파죽1                                                 | 경기도과일 또는 신선과일(바나나)                                                   |  |
| 점심        | 백미밥<br>게살양파국5,6,8<br>닭살굴소스볶음5,6,15,18<br>배추나물<br>백김치9(백김치9)                                                                                                                                                                                                       | 차조밥<br>청국장찌개5<br>돼지고기사태찜5,6,10<br>호박나물5<br>백김치9(백김치9)                                                             | 쇠고기카레라이스2,5,6,12,15,16,18<br>어묵국5,6<br>양배추코를롤1,5<br>백김치9(백김치9)<br>신선과일(수박)           | 영도!<br>흑미밥<br>빼앗는가자탕5,6,10<br>들기름두부구이5<br>오이무침<br>백김치9(백김치9)    | 백미밥<br>닭곰탕15<br>새우살버섯볶음5,6,9<br>상추무침5,6<br>백김치9(백김치9)                |  |
| 오후간식      | 빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2                                                                                                                                                                                                                                              | 김가루주먹밥,동굴레차                                                                                                       | 미니우동5,6                                                                              | 치즈핫도그1,2,5,6                                                    | 찐(군)고구마,우유2                                                          |  |
| 열량/단백질    | 453/20                                                                                                                                                                                                                                                            | 531/23                                                                                                            | 456/20                                                                               | 478/19                                                          | 440/18                                                               |  |
| 원산지 표기    | 닭고기:                                                                                                                                                                                                                                                              | 참치(다랑어):<br>두부(콩):<br>돼지고기:                                                                                       | ● 쇠고기:<br>가다랑어:                                                                      | 돼지고기:<br>두부(콩):                                                 | 닭고기:                                                                 |  |
| 6주차       | 31(월)                                                                                                                                                                                                                                                             | ★여름철에는 특히, 식중독 예방에 더욱 유의해주세요!<br>- 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요!<br>- 생채소 및 과일은 올바른 방법으로 염소소독 후 제공해주세요! |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |
| 오전간식      | 경기도과일 또는 유아치즈2,당근주스                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |
| 점심        | 백미밥<br>미역오이냉국<br>찐닭5,6,15<br>근대나물5,6<br>백김치9(백김치9)                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |
| 오후간식      | 빵(머핀1,2,5,6),우유2                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |
| 열량/단백질    | 507/21                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |
| 원산지 표기    | 닭고기:                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |
| 원산지 표기    | 쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)                                                                                                                                                                                                                                                  | 김치                                                                                                                | 배추                                                                                   | 소금(권장)                                                          |                                                                      |  |
| 원산지 표기    | 산                                                                                                                                                                                                                                                                 | 산                                                                                                                 | 산                                                                                    | 산                                                               |                                                                      |  |
| 알레르기 유발식품 | ①난류,②우유,③메밀,④팥콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자<br>▶⑩이황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.<br>▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요. |                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                 |                                                                      |  |