

2026년 8월 영양식단 (만 3~5세)

1주차		※안내사항※			
오전간식		*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되  염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요.			
점심		*「식단이용안내」를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.			
오후간식		*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.			
열량/단백질		*「빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류」 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.			
원산지 표기		*「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.			
2주차	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
오전간식	신선과일(복숭아11)	떠먹는요거트2	씨리얼5,6, 우유	미숫가루5,6,우유2	신선과일(참외)
점심	백미밥 들깨감자국5,6 너비아니조림5,6,10 콩나물무침5 깍두기9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 얼갈이나물 배추김치9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 얼무나물 깍두기9	 염도! 차조밥 미역국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 새우살못국5,6,9 돼지고기두부데리야끼조림 5,6,10 파프리카무침5,6 배추김치9
오후간식	빵(우유식빵&팥2,5,6),우유2	간장비빔국수5,6	과일화채2	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)고구마,우유2
열량/단백질	600/23	632/25	633/27	656/28	634/28
원산지 표기	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산		쇠고기:국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산
3주차	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복
오전간식	신선과일(멜론)	씨리얼5,6,우유2	경기도과일(포도)	미숫가루5,6,우유2	신선과일(수박)
점심	백미밥 두부된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청상추무침 백깍두기9	기장밥 콩나물국5 임연수감자조림5,6 건파래무침5,6 백김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 배추된장국5,6 두부비타민샐러드5,6 백깍두기9 신선과일(바나나)	 염도! 수수밥 순살동태말은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 백김치9	백미밥 달걀탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 백깍두기9
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	유부초밥5,6,보리차	빵(치즈빵1,2,5,6,16),우유2
열량/단백질	678/23	680/29	608/25	677/29	606/27
원산지 표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	동태: 러시아	닭고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우)
4주차	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)♥생일식단♥
오전간식		신선과일(토마토12),유아치즈2	경기도과일(복숭아)	신선과일(자두)	신선과일(멜론)
점심	대체휴일	흑미밥 쇠고기못국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 돼지고기가지볶음5,6,10 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백깍두기9	 염도! 기장밥 두부감자국5 쇠고기양념볶음5,6,16 얼무나물 백김치9	백미밥 들깨미역국5,6 돈가스&소스1,5,6,10,12,16 매실청양상추무침5,6 깍두기9
오후간식		냉모밀3,5,6	과일요거트범벅2	참치채소전1,5,6,우유2	케이크1,2,5,6,우유2
열량/단백질		601/32	678/26	600/28	634/28
원산지 표기		쇠고기: 국내산(한우) 고등어: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩):국내산 쇠고기: 국내산(한우) 참치(다랑어): 원양산	돼지고기:국내산
5주차	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	신선과일(사과)	유아치즈2,채소주스12	경기도과일(포도)	경기도과일(멜론)	신선과일(바나나)
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 닭살굴소스볶음5,6,15,18 배추나물 백깍두기9	차조밥 청국장찌개5 돼지고기사태찜5,6,10 호박나물5 백김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 어묵국5,6 양배추코를솔로1,5 백깍두기9 신선과일(수박)	 염도! 흑미밥 뼈없는감자탕5,6,10 들기름두부구이5 오이무침 백김치9	백미밥 달걀탕15 새우살버섯볶음5,6,9 상추무침5,6 백깍두기9
오후간식	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥,동굴레차	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐(군)고구마,우유2
열량/단백질	604/28	607/25	610/26	680/26	601/24
원산지 표기	닭고기: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	닭고기:국내산
6주차	31(월)				
오전간식	유아치즈2,당근주스				
점심	백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 백깍두기9	★여름철에는 특히, 식중독 예방에 더욱 유의해주세요! - 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요! - 생채소 및 과일은 올바른 방법으로 염소소독 후 제공해주세요!			
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2				
열량/단백질	655/27				
원산지 표기	닭고기: 국내산				
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 ‘원산지 표기’ 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산	
		배추	소금(권장)		
	국내산	국내산	국내산,호주산		
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고해주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.				

2026년 8월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차		※안내사항※					
오전간식		*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 '체크!염도!'. 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요.					
점심		*「식단이용안내」를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.					
오후간식		*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.					
열량/단백질		*「빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류」 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.					
원산지 표기		*「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.					
2주차		3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	
오전간식		신선과일(복숭아11)	떠먹는요거트2	씨리얼5,6, 우유	미숫가루5,6,우유2	신선과일(참외)	
점심		백미밥 들깨감자국5,6 너비아니조림5,6,10 콩나물무침5 백각두기9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 얼갈이나물 백김치9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 얼무나물 백각두기9	'체크!염도!' 차조밥 미역국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 새우살못국5,6,9 돼지고기두부데리야끼조림 5,6,10 파프리카무침5,6 백각두기9	
오후간식		빵(우유식빵&젤리2,5,6),우유2	간장비빔국수5,6	과일화채2	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)고구마,우유2	
열량/단백질		443/17	475/19	470/20	486/21	468/20	
원산지 표기		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산		쇠고기:국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	
3주차		10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	
오전간식		신선과일(멜론)	씨리얼5,6,우유2	경기도과일(포도)	미숫가루5,6,우유2	신선과일(수박)	
점심		백미밥 두부된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청상추무침 백각두기9	기장밥 콩나물국5 임연수감자조림5,6 건파래무침5,6 백김치9	돼지고기하이라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 배추된장국5,6 두부비타민샐러드5,6 백각두기9 신선과일(바나나)	'체크!염도!' 수수밥 순살동태말은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 백김치9	백미밥 달걀탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 백각두기9	
오후간식		빵(마들렌1,2,5,6),우유2	로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	유부초밥5,6,보리차	빵(치즈빵1,2,5,6,16),우유2	
열량/단백질		505/17	506/22	453/19	503/21	448/20	
원산지 표기		두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	동태: 러시아	닭고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우)	
4주차		17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)♥생일식단♥	
오전간식			신선과일(토마토12),유아치즈2	경기도과일(복숭아)	신선과일(자두)	신선과일(멜론)	
점심		대체휴일	흑미밥 쇠고기못국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 돼지고기가지볶음5,6,10 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백각두기9	'체크!염도!' 기장밥 두부감자국5 쇠고기양념볶음5,6,16 얼무나물 백김치9	백미밥 들깨미역국5,6 돈가스&소스1,5,6,10,12,16 매실청양상추무침5,6 백각두기9	
오후간식			냉모밀3,5,6	과일요거트범벅2	참치채소전1,5,6,우유2	케이크1,2,5,6,우유2	
열량/단백질			455/24	501/20	444/21	504/17	
원산지 표기		쇠고기: 국내산(한우) 고등어: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩):국내산 쇠고기: 국내산(한우) 참치(다랑어): 원양산	돼지고기:국내산		
5주차		24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	
오전간식		신선과일(사과)	유아치즈2,채소주스12	경기도과일(포도)	경기도과일(멜론)	신선과일(바나나)	
점심		백미밥 게살양파국5,6,8 닭살굴소스볶음5,6,15,18 배추나물 백각두기9	차조밥 청국장찌개5 돼지고기사태찜5,6,10 호박나물5 백김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 어묵국5,6 양배추코를솔로1,5 백각두기9 신선과일(수박)	'체크!염도!' 흑미밥 뼈없는감자탕5,6,10 들기름두부구이5 오이무침 백김치9	백미밥 달걀탕15 새우살버섯볶음5,6,9 상추무침5,6 백각두기9	
오후간식		빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥,동굴레차	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐(군)고구마,우유2	
열량/단백질		453/20	449/19	456/20	506/19	440/18	
원산지 표기		닭고기: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	닭고기:국내산	
6주차		31(월)					
오전간식		유아치즈2,당근주스					
점심		백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 백각두기9	★여름철에는 특히, 식중독 예방에 더욱 유의해주세요! - 육류 및 어류는 조리 시 중심온도를 측정하여 속까지 익혀 제공해주세요! - 생채소 및 과일은 올바른 방법으로 염소소독 후 제공해주세요!				
오후간식		빵(머핀1,2,5,6),우유2					
열량/단백질		507/21					
원산지 표기		닭고기: 국내산					
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요. * 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어)·페루산			
		배추	소금(권장)				
		국내산	국내산	국내산,호주산			
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲자 ▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고해주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.						