

2026년 08월 이유식 식단 0세(~12개월)

성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
일자	31					1
오전간식	아기치즈2	원산지 표기 쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀) 김치 배추 소금(권장) 국내산 국내산 국내산 알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣				아기두유5
후기중식	닭살채소무른밥15					현살생선채소무른밥
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6					달걀노른자스크램블1
열량/단백질	221/12					233/11
원산지표시	닭고기: 국내산					동태: 러시아산
일자	3	4	5	6	7	8
오전간식	잘게자른과일(사과)	아기요거트2	아기치즈2	아기두유5	잘게자른과일(참외)	아기두유5
후기중식	쇠고기채소무른밥16	닭살채소무른밥15	현살생선채소무른밥	쇠고기채소무른밥16	두부채소무른밥5	달걀노른자채소무른밥1
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	찐단호박	잘게자른과일(수박)	미니주먹밥	찐고구마	잘게자른구운식빵2,5,6
열량/단백질	207/7	210/11	172/9	310/11	193/5	266/10
원산지표시	쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	동태: 러시아산	쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산	
일자	10	11	12	13	14 말복	15 광복절
오전간식	잘게자른과일(멜론)	아기두유5	아기치즈2	아기두유5	잘게자른과일(바나나)	
후기중식	두부채소무른밥5	현살생선채소무른밥	두부채소무른밥5	달걀노른자채소무른밥1	닭살채소무른밥15	
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	찐감자	잘게자른과일(사과)	미니주먹밥	잘게자른구운식빵2,5,6	
열량/단백질	174/6	193/9	196/8	335/10	177/9	
원산지표시	두부(콩): 국내산	동태: 러시아산	두부(콩): 국내산		닭고기: 국내산	
일자	17 (대체휴일)	18	19	20	21	22
오전간식		아기치즈2	잘게자른과일(사과)	잘게자른과일(바나나)	아기요거트2	아기두유5
후기중식		쇠고기채소무른밥16	달걀노른자채소무른밥1	두부채소무른밥5	닭살채소무른밥15	현살생선채소무른밥
오후간식		찐고구마	아기요거트2	달걀노른자스크램블1	찐단호박	잘게자른구운식빵2,5,6
열량/단백질		283/9	215/10	220/10	221/7	233/11
원산지표시		쇠고기: 국내산(한우)		두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산	동태: 러시아산
일자	24	25	26	27	28	29
오전간식	잘게자른과일(수박)	아기치즈2	잘게자른과일(참외)	아기두유5	잘게자른과일(바나나)	아기두유5
후기중식	닭살채소무른밥15	두부채소무른밥5	쇠고기채소무른밥16	두부채소무른밥5	닭살채소무른밥15	현살생선채소무른밥
오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6	미니주먹밥	아기요거트2	아기치즈	찐고구마(으깬)	달걀노른자스크램블1
열량/단백질	189/8	283/9	215/10	220/10	221/7	233/11
원산지표시	닭고기: 국내산	두부(콩): 국내산	쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산	동태: 러시아산

2026년 08월 영양식단 1-2세(13~35개월)

성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
일자	8/31					1(토)
오전간식	유아치즈2,당근주스	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,참쌀) 김치 원산지표기 배추 소금(권장) 국내산 국내산 국내산 알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣				우유2
점심	백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 백깍두기9					백미밥 어묵국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 숙주나물 백김치9
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2					삶은달걀1,보리차
열량/단백질	507/21					460/24
원산지표기	닭고기: 국내산					돼지고기: 국내산
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	신선과일(복숭아11)	단호박우유죽2	씨리얼,우유	참치당근죽	신선과일(참외)	우유2
점심	백미밥 들깨감자국5,6 너비아니구이5,6,10 콩나물무침5 백김치9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 얼갈이나물 백깍두기9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 열무나물 백김치9	참치, 생선, 영도! 차조밥 미역국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 새우살뽕국5,6,9 돼지고기두부 간장조림5,6,10 파프리카무침5,6 백김치9	오므라이스1,5,10 근대된장국5,6 양배추나물5,6 백깍두기9
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2	간장비빔국수5,6	과일화채2	치즈스틱1,2,5,6	찐옥수수,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6),우유2
열량/단백질	443/17	507/18	470/20	514/23	468/20	515/23
원산지표기	소고가: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산	참치(다랑어): 원양어산 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	돼지고기: 국내산
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절
오전간식	신선과일(멜론)	닭살채소죽15	유아치즈,당근주스	오트밀우유죽2	신선과일(바나나)	
점심	백미밥 두부된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청상추무침 백깍두기9	기장밥 콩나물국5 임연수구이5,6 건파래무침5,6 백김치9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 배추된장국5,6 두부비타민샐러드5,6 백깍두기9 경기도과일(포도)	참치, 생선, 영도! 수수밥 순살동태맑은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 백김치9	백미밥 닭곰탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 백김치9	
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	497/24	453/19	492/21	448/20	
원산지표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	동태: 러시아산	닭고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우)	
일자	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(생일식단)	21(금)	22(토)
오전간식		고구마우유죽2	경기도과일(복숭아)	단호박죽	씨리얼5,6,우유2	우유2
점심		흑미밥 쇠고기뭇국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 백김치9	기장밥 두부감자국5 쇠고기당면볶음5,6,16 열무나물 백김치9	백미밥 들깨미역국5,6 돈가스&소스1,5,6,10,12,16 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 닭살채소볶음5,6,15 느타리버섯무침5 백깍두기9	백미밥 백순두부찌개1,5 현살생선간장조림5,6 무나물 백김치9
오후간식		냉모밀3,5,6	과일요거트범벅2	케이크1,2,5,6,우유2	찐단호박,동굴레차	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2
열량/단백질		523/23	501/20	531/18	454/17	538/24
원산지표기		쇠고기: 국내산(한우) 고등어: 노르웨이산	두부(콩): 국내산 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 현살생선(동태):
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	신선과일(수박)	참치치즈죽2	떠먹는요구르트	달걀양파죽1	신선과일(바나나)	우유2
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 경기도과일(포도)	참치, 생선, 영도! 흑미밥 빼없는감자탕5,6,10 들기름두부구이5 오이무침 백김치9	백미밥 닭곰탕15 새우살버섯볶음5,6,9 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 임연수조림5,6 청경채나물 백깍두기9
오후간식	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥,동굴레차	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐고구마,우유2	토마토달걀스크램블1,2,5,12
열량/단백질	453/20	531/23	456/20	478/19	440/18	466/24
원산지표기	닭고기: 국내산	참치(다랑어): 원양어산 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산	

2026년 08월 영양식단 3-5세

성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
일자	8/31(월)					1(토)
오전간식	유아치즈2,당근주스	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,참쌀) 김치 고춧가루 소금(권장) 국내산 국내산 국내산 국내산 알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑳잣				우유2
점심	백미밥 미역오이냉국 찜닭5,6,15 근대나물5,6 깍두기9					백미밥 어묵국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 숙주나물 배추김치9
오후간식	빵(머핀1,2,5,6),우유2					삶은달걀1,보리차
열량/단백질	655/27					602/31
원산지표기	닭고기: 국내산					돼지고기: 국내산
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	신선과일(복숭아11)	단호박우유죽2	씨리얼,우유	참치당근죽	신선과일(참외)	우유2
점심	백미밥 들깨감자국5,6 너비아니구이5,6,10 콩나물무침5 배추김치9	흑미밥 오이냉국 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 얼갈이나물 깍두기9	백미밥 버섯된장국5,6 삼치구이5,6 열무나물 배추김치9	 채크!영도! 차조밥 미역국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 새우살못국5,6,9 돼지고기두부 간장조림5,6,10 파프리카무침5,6 배추김치9	오므라이스1,5,10 근대된장국5,6 양배추나물5,6 깍두기9
오후간식	빵(우유식빵&잼2,5,6),우유2	간장비빔국수5,6	과일화채2	치즈스틱1,2,5,6	찐옥수수,우유2	빵(통밀빵&잼1,2,5,6),우유2
열량/단백질	600/23	664/24	633/27	675/29	634/28	640/28
원산지표기	소고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	두부(콩): 국내산	참치(다랑어): 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	돼지고기: 국내산
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토) 광복절
오전간식	신선과일(멜론)	닭살채소죽15	유아치즈,당근주스	오트밀우유죽2	신선과일(바나나)	
점심	백미밥 두부된장국5,6 돼지고기수육5,6,10 매실청상추무침 깍두기9	기장밥 콩나물국5 임연수구이5,6 견파래무침5,6 배추김치9	돼지고기카레라이스 2,5,6,10,12,15,16,18 배추된장국5,6 두부비타민샐러드5,6 깍두기9 경기도과일(포도)	 채크!영도! 수수밥 순살등태맑은국5,6 채소달걀말이1,5 호박나물5 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 쇠불고기5,6,16 오이나물5 배추김치9	
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	628/31	608/25	642/28	606/27	
원산지표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	동태: 러시아산	닭고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우)	
일자	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)생일식단	21(금)	22(토)
오전간식		고구마우유죽2	경기도과일(복숭아)	단호박죽	씨리얼5,6,우유2	우유2
점심		흑미밥 쇠고기못국5,6,16 고등어구이5,6,7 유자청양상추무침5,6 배추김치9	기장밥 두부감자국5 쇠고기당면볶음5,6,16 열무나물 배추김치9	백미밥 들깨미역국5,6 돈가스&소스1,5,6,10,12,16 매실청양상추무침5,6 깍두기9	백미밥 근대된장국5,6 닭살채소볶음5,6,15 느타리버섯무침5 깍두기9	백미밥 백순두부찌개1,5 흰살생선간장조림5,6 무나물 배추김치9
오후간식		냉모밀3,5,6	과일요거트범벅2	케이크1,2,5,6,우유2	찐단호박,동굴레차	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2
열량/단백질		666/31	678/26	713/24	605/23	680/30
원산지표기		쇠고기: 국내산(한우) 고등어: 노르웨이산	두부(콩): 국내산 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 흰살생선(동태):
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	신선과일(수박)	참치치즈죽2	떠먹는요구르트	달걀양파죽1	신선과일(바나나)	우유2
점심	백미밥 게살양파국5,6,8 닭살굴소스볶음5,6,15,18 배추나물 깍두기9	차조밥 청국장찌개5 돼지고기사태찜5,6,10 호박나물5 배추김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 어묵국5,6 양배추코울슬로1,5 깍두기9 경기도과일(포도)	 채크!영도! 흑미밥 뼈없는감자탕5,6,10 들기름두부구이5 오이무침 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 오징어버섯볶음5,6,17 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 임연수조림5,6 청경채나물 깍두기9
오후간식	빵(우유카스텔라1,2,5,6),우유2	김가루주먹밥,동굴레차	미니우동5,6	치즈핫도그1,2,5,6	찐고구마,우유2	토마토달걀스크램블1,2,5,12
열량/단백질	604/28	681/30	610/26	611/24	601/24	600/31
원산지표기	닭고기: 국내산	참치(다랑어): 원양어산 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산 오징어: 국내산	

2026년 08월 영양식단 (야간연장형)

성남시 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금									
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)									
저녁	백미밥 연두부국5,6 고등어무조림5,6,7 호박나물5 배추김치9	흑미밥 북엇국5,6 찜닭5,6,15 청경채나물 깍두기9	백미밥 수제비국5,6 돼지불고기5,6,10 숙주나물 배추김치9	차조밥 어묵국5,6 오리주물럭5,6 브로콜리무침 배추김치9	백미밥 달걀부추국1 닭살데리야끼볶음5,6,15 호박나물5 배추김치9									
열량/단백질	388/18	370/21	448/18	437/17	437/20									
원산지표기	연두부(콩): 국내산 고등어: 노르웨이산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	닭고기: 국내산									
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복									
저녁	백미밥 새우살청경채국9 치즈달걀찜1,2 청포묵김가루무침 깍두기9	참치채소볶음밥5,6 모듬버섯국5,6 오리고기당근조림5,6 배추김치9	백미밥 들깨감자국5,6 가자미구이5,6 가지나물5,6 배추김치9	수수밥 미역국5,6 돼지고기장조림5,6,10 열무나물 배추김치9	백미밥 게살양파국5,6,8 미트볼파프리카볶음 1,5,6,10,12,16 그린샐러드5,6 깍두기9									
열량/단백질	377/21	416/21	389/19	338/14	397/22									
원산지표기		참치(다랑어):원양어산 오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우)									
일자	17(월) 대체휴일	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)									
저녁		흑미밥 어묵국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 느타리버섯잡채5,6 배추김치9	백미밥 호박된장국5,6 생선가스&소스1,2,5,6 양배추나물5,6 깍두기9	기장밥 오이냉국 뼈없는닭갈비5,6,15 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 너비아니구이5,6,10 청경채나물 깍두기9									
열량/단백질		378/19	419/18	323/16	408/20									
원산지표기		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 국내산	동태: 러시아산 두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)									
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)									
저녁	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물 배추김치9	차조밥 감자국 떡갈비구이5,6,10,16 가지나물5,6 배추김치9	백미밥 콩나물국5 오리불고기5,6 느타리버섯무침5 배추김치9	닭살우영볶음밥5,6,15 가쓰오유부국5,6 열무나물 배추김치9	백미밥 달걀김국1 쇠고기장조림5,6,16 브로콜리숙회&드레싱 1,5,6 배추김치9									
열량/단백질	359/20	358/16	352/15	343/16	390/22									
원산지표기	동태: 러시아산 쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산(한우)	오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산(한우)									
일자	31(월)													
저녁	백미밥 호박된장국5,6 돼지불고기5,6,10 매실청양상추무침5,6 깍두기9	<table><tr><th rowspan="2">원산지표기</th><th>쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)</th><th>배추</th><th>김치 고춧가루</th><th>소금(권장)</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr></table>				원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	배추	김치 고춧가루	소금(권장)	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	배추	김치 고춧가루	소금(권장)										
	국내산	국내산	국내산	국내산										
열량/단백질	366/16	<table><tr><th>알레르기 유발식품</th><td>①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣</td></tr></table>				알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣							
알레르기 유발식품	①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣													
원산지표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산													