

8월의 식단

< 2026년 8월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.
(2020 한국인 영양소 섭취기준)
※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음
- | 연령 | 에너지(kcal) | 단백질(g) |
|-------|-----------|--------|
| 만1~2세 | 900kcal | 20g |
| 만3~5세 | 1,400kcal | 25g |
- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)
- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)
- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.
- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.
- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.
- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.
- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논 하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동			콩류			육류			
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루		두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물										수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	낙지	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	새우젓	크래미	진미채(오징어)	베이컨(돈육)				
러시아산	러시아산	국내산	베트남산	국내산			베트남산		국내산	수입산 (미국,인도,베트남)	페루산	국내산				

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁행이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

2026년

8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주	8월 3일	알레르기	8월 4일	알레르기	8월 5일	알레르기	8월 6일	알레르기	8월 7일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	베이컨야채볶음밥	5,6,10	찐감자/슬라이스치즈 우유	2 2	새우브로컬리죽	5,6,9	바나나 블루베리 요거트	2	소고기콩나물밥	5,6,16
점심 	기장밥 얼갈이된장국 소고기양배추볶음 깻잎순나물 백김치	 5,6 5,6,16 5,6 9	소고기잡채덮밥 두부김치국 도토리묵김무침 깍두기 파인애플	5,6,16 5,6,9 5,6 9	차수수밥 들깨미역국 돈육김치볶음 온두부 배추김치	 5,6 5,6,9 9	찰보리밥 오이냉국 닭고구마조림 열무나물 백김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	퀴노아밥 소고기육개장 동태살강정 새송이버섯조림 깍두기	 5,6,16 5,6 5,6 9
오후 간식	크림 뇨끼	2,5,6,15	미트소스스파게티	2,5,6,12,15,16	소세지빵 우유	1,2,5,10,12,16 2	수제탕수육	5,6,10	메론크림빵 우유	1,2,5,6 2
저녁 	찰현미밥 새우뚝국 로제찜닭 돌자반 배추김치	 5,6,9 1,5,12,15,16 9	차조밥 애호박된장국 삼치구이 부추사과무침 백김치	 5,6 5,6 5,6 9	흑미밥 콩비지찌개 소고기곤약조림 감자볶음 깍두기	 5,6 5,6,16 5,6 9	기장밥 소고기배춧국 돈채당면볶음 청경채나물 배추김치	 5,6,16 5,6,10 5,6 9	닭살채소볶음밥 계란파국 멸치볶음 숙주나물 배추김치	5,6,15 1,5,6 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
2주	8월 10일	알레르기	8월 11일	알레르기	8월 12일	알레르기	8월 13일	알레르기	8월 14일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	두부비타민죽	5,6	멸치부추볶음밥	5,6	찐고구마/스트링치즈 우유	2 2	고기만둣국	5,6,10	소고기누룽지죽	5,6,16
점심 	찰현미밥 아욱국 소고기파프리카볶음 오이깻잎무침 백김치	 5,6 5,6,16 5,6 9	참쌀밥 근대국 돈수육 양배추찜/저염쌈장 배추김치	 5,6 5,6,10 5,6 9	흑미밥 연두부계란국 닭고기자장볶음 콩나물무침 깍두기	 1,5,6 5,6,15 5,6 9	기장밥 소고기양배추국 임연수구이 양상추유자샐러드 백김치	 5,6,16 5,6 1,2,5 9	렌틸콩밥 닭곰탕 두부조림 상추배무침 배추김치	 5,6,15 5,6 5,6 9
오후 간식	포도/곡물과자 플레인 요거트	1,2,5 2	토마토에그스크램블 우유	1,2,5,6,12 2	소고기잡채	5,6,16	멜론/참쌀유과 우유	5 2	단팥빵 우유	1,2,6 2
저녁 	차조밥 돈육김치찌개 계란장조림 김구이 깍두기	 5,6,9,10 5,6 9	차수수밥 열무된장국 가자미구이 유부부추볶음 백김치	 5,6 5,6 5,6 9	찰보리밥 다시마뚝국 돈육주꾸미볶음 가지나물 배추김치	 5,6 5,6,10 5,6 9	참쌀밥 도토리묵국 오리고기채소볶음 무쌈채무침 깍두기	 5,6,9 5,6 5,6 9	파인애플야채볶음밥 건새우뚝국 오이게살샐러드 백김치 오렌지	5,6,16 5,6,9 5,6,8 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

미래나무어린이집 김지연 영양사 작성

2026년

8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	8월 17일	알레르기	8월 18일	알레르기	8월 19일	알레르기	8월 20일	알레르기	8월 21일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			단호박찜/유아치즈 우유	2 2	훈제오리야채볶음밥	5,6	양송이크림스프 조각식빵	2,5,6,15,16 5	계란브로콜리죽	1,5,6
점심 	대체휴일		잔치국수 밥1/2 어묵파프리카볶음 치커리깨소스무침 깍두기	5,6,16 5,6 1,5,6 9	차조밥 감자된장국 안동찜닭 새우젓애호박볶음 백김치	 5,6 5,6,15 5,6,9 9	흑미밥 소고기버섯국 고등어김치조림 건파래자반 배추김치	 5,6,16 5,6,7,9 9	강황쌀밥 돈육김치찌개 소불고기 참나물사과무침 깍두기	 5,6,9,10 5,6,16 5,6 9
오후 간식			모듬과일		포자만두 우유	5,6,10 2	삶은계란/복숭아 우유	1 2	블루베리롤케익 우유	1,2,6 2
저녁 			찰현미밥 황태미역국 소고기팽이버섯볶음 도라지배무침 배추김치	 5,6 5,6,16 5,6 9	차수수밥 콩가루배추된장국 돈육부추볶음 비타민열대과일샐러드 깍두기	 5,6 5,6,10 5,6 9	찰보리밥 오징어양배추국 닭야채볶음 청경채무침 백김치	 5,6,17 5,6,15 5,6 9	소고기하이라이스 근대된장국 청포묵미나리무침 백김치 바나나	1,5,6,12,1 5,16 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
4주	8월 24일	알레르기	8월 25일	알레르기	8월 26일	알레르기	8월 27일	알레르기	8월 28일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	낙지백김치볶음밥	5,6,9	미역된장죽	5,6	찐감자/슬라이스치즈 우유	2 2	해물수제비	5,6,9,17	게살야채죽	5,6,8
점심 	기장밥 애호박된장국 오리고기양배추볶음 쌈무채 배추김치	 5,6 5,6 5,6 9	소고기삼색비빔밥 계란파국 돈육피망볶음 백김치 포도	5,6,16 1,5,6 5,6,10 9 	차수수밥 순두부찌개 소고기당면볶음 콩나물부추무침 깍두기	 5,6 5,6,16 5,6 9	찰보리밥 소고기배춧국 코다리무조림 김구이 배추김치	 5,6,16 5,6 9	퀴노아밥 무채된장국 닭살오징어볶음 양배추샐러드 깍두기	 5,6 5,6,15,1 7 1,5,6 9
오후 간식	크림카레우동	1,5,6,12,1 5,16	프렌치토스트 우유	1,2,5,6 2	닭안심토마토리조또	2,5,6,12,1 5	바나나/곡물과자 떠먹는 요거트	1,2,5 2	슈크림빵 우유	1,2,6 2
저녁 	찰현미밥 순살감자탕 소고기두부조림 우영조림 깍두기	 5,6,10 5,6,16 5,6 9	차조밥 닭고기뭇국 임연수구이 양배추파프리카무침 배추김치	 5,6,15 5,6 5,6 9	흑미밥 유부된장국 돈육바베큐조림 팽이버섯피망볶음 백김치	 5,6 2,5,6,10,1 2,16 5,6 9	참쌀밥 새우청경채국 야채계란찜 시금치나물 백김치	 5,6,9 1,5,6 5,6 9	소고기콩나물밥 두부김치국 어묵야채볶음 배추김치 멜론	5,6,16 5,6,9 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

미래나무어린이집 김지연 영양사 작성

8월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	8월 31일	알레르기								
	월	번호표시								
오전 간식	소고기양송이볶음밥	5,6,16								
점심 	기장밥									
	미역국	5,6								
	돈육곤약장조림	5,6,10								
	애호박나물	5,6								
	백김치	9								
오후 간식	사과/스트링치즈	2								
	우유	2								
저녁 	찰현미밥									
	소고기된장찌개	5,6,16								
	가자미무조림	5,6								
	근대나물	5,6								
	깍두기	9								
영양량(영)kcal/g										
(유)kcal/g										
메뉴변동사항										