

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 무늬이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해 드리므로 양해부탁드립니다.

⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 의논하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치			백김치		얼갈이/봄동		콩류			육류				
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루		배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기(한우/육우/젖소)		돼지고기		닭고기	
국내산				국내산			국내산			국내산	국내산		국내산(한우)		국내산		국내산	
수산물										수산물가공품			식육가공품			기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			참치캔(다랑어)							
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산											
🐟 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쟁이, 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	8월 8일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시
오전 간식	닭고기채소죽	15	누룽지스프	2,5,6	새우채소죽	9	연두부죽	5,6	단호박쌀죽		계란당근죽	1
점심 	차조밥		차수수밥		소고기비빔밥	5,6,16	차조밥		강황쌀밥		기장밥	
	얼갈이된장국	5,6	들깨미역국		근대국	5,6	오이냉국		두부된장국	5,6	동태썩갓국	
	소고기양배추볶음	5,6,16	돈육김치볶음	5,6,9,10	청포묵김무침	5,6	닭감자조림	5,6,15	임연수구이	5,6	계란찜	1
	깻잎순나물		온두부	5	백김치	9	열무나물		새송이버섯조림	5,6	어린이김	
오후 간식	쌀식빵	2,6	수박		돈육부추잡채	5,6,10	배		찐고구마			
	우유	2	우유	2	매실차		우유	2	아기요거트	2		
저녁 	기장밥		참쌀밥		찰현미밥		기장밥		돈육채소볶음밥	10		
	새우뚝국	9	애호박된장국	5,6	순두부백탕	5	소고기배춧국	16	계란파국	1		
	로제찜닭	2,5,6,12,15,16,	삼치구이	5,6	돈육곤약조림	5,6,10	돈채당면볶음	5,6,10	세벌치볶음	5,6		
	어린이김		부추사과무침		당근감자볶음	10	청경채나물	5,6	숙주나물			
영양량(영)kcal/g	460/27		492/22		486/18		578/19		546/20		239/13	
	(유)kcal/g											
	메뉴변동사항											
2주	8월 10일	알레르기	8월 11일	알레르기	8월 12일	알레르기	8월 13일	알레르기	8월 14일	알레르기	8월 15일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시
오전 간식	소고기채소죽	16	계란당근죽	1	유기농곡물시리얼	5,6	닭누룽지죽	15	버섯크림리조또	2		
점심 	차수수밥		찰현미밥		소고기쌀국수	5,6,15,16	기장밥		참쌀밥		광복절	
	아욱국	5,6	연두부계란국	1,5	밥도제공		황태뚝국		닭곰탕	15		
	돈육살버섯조림	5,6,10	닭고기자장볶음	2,5,6,10,15,16	새우청경채볶음	9	야채계란찜	1	동태살조림	5,6,12		
	콩나물무침	5	참외무침		백김치	9	양파가지볶음	5,6,10	상추배무침	5,6		
오후 간식	우리밀치아바타	6	바나나		소고기섞음밥	5,6,16	멜론		찐감자			
	우유	2	우유	2	옥수수차		유아치즈	2	아기요거트	2		
저녁 	참쌀밥		흑미밥		차조밥		찰현미밥		돈육하이라이스	2,5,6,10,12,15,16,18		
	돈육김치찌개	5,6,9,10	열무된장국	5,6	다시마뚝국	5,6	도토리묵국	5,6,9	건새우뚝국	9		
	두부조림	5,6	가자미구이	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	오리고기채소볶음	5,6	스크램블에그	1		
	당근채볶음		유부부추볶음	5,6	오이깻잎무침		무쌈채무침		백김치	9		
영양량(영)kcal/g	621/21		534/31		515/17		425/16		511/18		500/21	
	(유)kcal/g											
	메뉴변동사항											

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치			백김치		얼갈이/봄동		콩류			육류				
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루		배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기(한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기	
국내산				국내산			국내산			국내산	국내산		국내산(한우)		국내산		국내산	
수산물										수산가공품			식육가공품			기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			참치캔(다랑어)							
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산											

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 납치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 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

3주	8월 17일	알레르기	8월 18일	알레르기	8월 19일	알레르기	8월 20일	알레르기	8월 21일	알레르기	8월 22일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시
오전 간식			멜론 우유	2	흰살생선죽		닭양파죽	2,5,6,15,16	야채스크램블에그 우유	1 2	소고기죽	5,6
점심 	대체휴일		기장밥		소고기열무된장비빔밥	5,6,16	차수수밥		강황쌀밥		차조밥	
		감자된장국	5,6	두부김치국	5,9	소고기버섯국	16	돈육김치찌개	5,6,9,10	시래기된장국	5,6	
		야채찜닭	5,6,15	도토리묵김무침	5,6	코다리무조림	5,6	두부조림	5,6	가자미구이	5,6	
		새우젓애호박볶음	9	백김치	9	오이무침		참나물사과무침		느타리김무침		
		백김치	9	복숭아		백김치	9	백김치	9	백김치	9	
오후 간식			곡물식빵 우유	5,6 2	소고기토마토펜네	12,16 2	바나나 우유		찐고구마 아기요거트	2 2		
저녁 			찰쌀밥		흑미밥		찰현미밥		돈육카레라이스	2,5,6,10,12,16,18		
	동태살뭇국		콩가루배추된장국	5,6	오징어양배추국	17	근대된장국	5,6				
	돈채파프리카볶음	5,6,10	소고기팽이버섯볶음	5,6,16	닭야채볶음	5,6,15	청포묵미나리무침	5,6				
	도라지배무침	5,6	무나물		코울슬로	1,5,6	백김치	9				
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	토마토	12				
영양량(영)kcal/g			519/21		511/17		566/21		534/26		271/12	
(유)kcal/g												
메뉴변동사항												
4주	8월 24일	알레르기	8월 25일	알레르기	8월 26일	알레르기	8월 27일	알레르기	8월 28일	알레르기	8월 29일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시	토	번호표시
오전 간식	소고기버섯죽	16	닭고기야채죽	6,9	오징어백김치죽	9,17	바나나 아기요거트	2	소고기토마토리조또	12,16	만둣국	1,5,6,10
점심 	찰쌀밥		흑미밥		온메밀국수	3,5,6	찰현미밥		차수수밥		찰쌀밥	
	애호박된장국	5,6	미역국	5,6	밭도제공		소고기배춧국	16	무채된장국	5,6	도토리묵국	5,6,9
	오리고기양배추볶음	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	돈육피망볶음	5,6,10	삼치무조림	5,6	돈육불고기	1,5,6,10,12	고등어구이	5,6,7
	무쌈	5,6	콩나물부추무침	5	백김치		애호박나물		양상추샐러드	1,2,5	어린이김	
	백김치	9	백김치	9	씨없는포도		백김치	9	백김치	9	백김치	9
오후 간식	우리밀치아바타	2,5,6	배	5,6	계란토스트	1,2,5,6	사과	5,6,10	단호박찜			
	우유	2	유아치즈	2	우유	2	우유		우유	2		
저녁 	차수수밥		기장밥		차조밥		찰쌀밥		소고기콩나물밥	5,6,16		
	순살감자탕	5,6,10	닭곰탕	15	유부된장국	5,6	새우청경채국	9	두부새우젓국	5,9		
	온두부	5	임연수구이	5,6	닭야채조림	3,5,14,15,16,18	야채계란찜	1	도토리묵무침	5,6,17		
	우영조림	5,6	양배추파프리카무침		팽이버섯피망볶음		어린이김		백김치	9		
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	골드키위			
영양량(영)kcal/g	587/17		612/27		558/20		510/25		540/27		283/14	
(유)kcal/g												
메뉴변동사항												

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치		얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루		두부류	콩국수	콩비지	소고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기
국내산				국내산		국내산				국내산	국내산		국내산(한우)		국내산	국내산
수산물									수산가공품			식육가공품		기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			참치캔(다랑어)					
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산									

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

5주	8월 31일	알레르기															
	월	번호표시															
오전 간식	새우브로컬리죽	9															
점심 	기장밥																
	순두부찌개	5,6,10															
	돈육곤약장조림	5,6,10															
	가지나물	5,6															
	백김치																
오후 간식	우리밀치즈모닝빵	1,2,5,6															
	우유	2															
저녁 	참쌀밥																
	차돌된장찌개	5,6,16															
	동태부추전	1,5,6															
	근대나물	5,6															
	백김치	9															
영양량(영)kcal/g	536/36																
(유)kcal/g																	
메뉴변동사항																	
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	
국내산				국내산			국내산			국내산	국내산		국내산(한우)		국내산	국내산	
수산물										수산물가공품			식육가공품			기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복			참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산										
☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁헝이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 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																	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성