

2026년 8월 식단표

유아(만3-5세)

일자	3일(월)	4일(화)	5일(수) 	6일(목)	7일(금)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	흑임자죽	자두	우영죽⑤⑥	참외
점심	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	참쌀밥 복엇국①⑤⑥⑬ 굴소스달걀볶음 ⑤⑥⑬⑭⑮ 상추무침⑬ 깍두기⑬	 가지마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 미소국⑤⑬ 찐만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 두유⑤	수수밥 양파미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑬	쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑭ 새우살달걀찜①⑨⑬ 얼무나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	채소주먹밥⑬/ 옥수수차	단호박찜/오렌지주스	들기름막국수③⑤⑥	치즈빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/ 우유②
열량 (kcal)	580	515	662	701	506
단백질 (g)	18.3	22.1	27.5	26.6	24.4
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)-말복
오전간식	오이스틱/요구르트②	채소죽	바나나	들깨죽	복숭아⑪
점심	쌀밥 근대장국⑤⑥⑬ 달걀비⑤⑥⑬⑮ 브로콜리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	참쌀밥 버섯맑은국⑤⑥⑬ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 달걀파국①③ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 오징어탕국⑤⑥⑬⑰ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑬	쌀밥 어묵국⑤⑥⑬  순살안동찜닭 ⑤⑥⑬⑮ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	애호박채소전⑤⑥⑬/ 동글레차	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 우유②	치즈주먹밥②/보리차	시리얼/우유②	잔치국수①⑤⑥⑬
열량 (kcal)	424	650	540	668	474
단백질 (g)	21.4	22.0	20.8	28.0	21.1
일자	17일(월)-대체휴일	18일(화)	19일(수) 	20일(목)	21일(금) 
오전간식		누룽지죽	참외	멸치죽⑬	 수박
점심		참쌀밥 쇠고기배추국⑤⑥⑬⑮ 두부엿장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	달걀볶음밥①⑤⑥⑬⑮ 오이냉국⑤⑥ 소세지채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 구이김 배추김치⑬	기장밥 새우살묵국⑤⑥⑨⑬ 달걀파프리카볶음 ⑤⑬⑮ 숙주나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 두부된장국⑤⑥⑬ 돼지고기짜장조림 ⑤⑥⑩⑬  가자나물볶음⑬ 배추김치⑬
오후간식		머핀①②⑥/우유②	찐고구마/포도주스	과일우유화채②	삶은달걀①/우유②
열량 (kcal)		550	612	514	522
단백질 (g)		19.3	18.8	26.9	23.2
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
오전간식	당근스틱/두유⑤	두부죽⑤	복숭아⑪	브로콜리죽	토마토슬라이스⑫
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑬⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	수수밥 수제비국⑥⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 애호박찌개⑤⑥⑨⑬ 돈육양념조림⑤⑥⑩⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	차조밥 된장찌개⑤⑥⑬ 달걀숨살카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰ 버섯나물볶음⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기콩나물국 ⑤⑥⑬⑮ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	 단호박크림우동 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑰	바나나시리얼요거트②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차	찐감자/ 미숫가루우유②⑤	프렌치토스트①②⑤⑥/우 유②
열량 (kcal)	766	728	592	572	501
단백질 (g)	23.0	25.3	23.4	25.7	19.8
일자	8월 31일(월)	          [ 8월 신메뉴] 변비를 예방하는 단호박을 활용한 단호박크림우동입니다.  신메뉴  저당 메뉴  저염 메뉴 [이달의 제철 식재료] 가지, 참나물, 오이, 감자, 복숭아, 자두, 수박, 참외, 오징어 등  국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)  계절밥상 제철 식재료(수박, 가지)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.  세계 음식문화의 날: 중국 음식 가지마파두부덮밥입니다. ※ 수산물 공급이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다. ※ 식단표는 어린이집 사정으로 대체될 수 있습니다.			

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲참
※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩	쇠고기(국거리용)	쇠고기(불고기용)	수산물
	쌀	참쌀	배추	고춧가루	두부	국내산	수입산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우, 육우, 젓소	호주산	국내산
	닭고기		돼지고기		식육 · 수산물 가공품			
					동그랑땡	함박스테이크	어묵	소세지
	국내산		국내산		돼지고기(국산, 미국산)	돈육(국산, 미국, 스페인)	연육(미국산)	돈육(국내산)

2026년 8월 식단표

영아(만1-2세)

일자	3일(월)	4일(화)	5일(수) 	6일(목)	7일(금)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	흑임자죽	자두	우유죽⑤⑥	참외
점심	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	참쌀밥 복엇국①⑤⑥⑬ 굴소스달걀볶음 ⑤⑥⑬⑭⑮ 상추무침⑬ 깍두기⑬	 가지마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 미소국⑤⑬ 찐만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 두유⑤	수수밥 양파미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑬	쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑭ 새우살달걀찜①⑨⑬ 얼무나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	채소주먹밥⑬/ 옥수수차	단호박찜/오렌지주스	들기름막국수③⑤⑥	치즈빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/ 우유②
열량 (kcal)	406	361	463	491	354
단백질 (g)	12.8	15.5	19.3	18.6	17.1

일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)-말복
오전간식	오이스틱/요구르트②	채소죽	바나나	들깨죽	복숭아⑪
점심	쌀밥 근대장국⑤⑥⑬ 달걀비⑤⑥⑬⑮ 브로콜리볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	참쌀밥 버섯맑은국⑤⑥⑬ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 달걀파국①③ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 오징어탕국⑤⑥⑬⑰ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 배추김치⑬	쌀밥 어묵국⑤⑥⑬  순살안동찜닭 ⑤⑥⑬⑮ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	애호박채소전⑤⑥⑬/ 동글레차	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 우유②	치즈주먹밥②/보리차	시리얼/우유②	잔치국수①⑤⑥⑬
열량 (kcal)	297	455	378	468	332
단백질 (g)	15.0	15.4	14.6	19.6	14.8

일자	17일(월)-대체휴일	18일(화)	19일(수) 	20일(목)	21일(금) 
오전간식		누룽지죽	참외	멸치죽⑬	 수박
점심		참쌀밥 쇠고기배추국⑤⑥⑬⑭ 두부옛장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	달걀볶음밥①⑤⑥⑬⑮ 오이냉국⑤⑥ 소세지채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 구이김 배추김치⑬	기장밥 새우살묵국⑤⑥⑨⑬ 달걀파프리카볶음 ⑤⑬⑮ 숙주나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 두부된장국⑤⑥⑬ 돼지고기짜장조림 ⑤⑥⑩⑬  가자 나물볶음⑬ 배추김치⑬
오후간식		머핀①②⑥/우유②	찐고구마/포도주스	과일우유화채②	삶은달걀①/우유②
열량 (kcal)		385	428	360	365
단백질 (g)		13.5	13.2	18.8	16.2

일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
오전간식	당근스틱/두유⑤	두부죽⑤	복숭아⑪	브로콜리죽	토마토슬라이스⑫
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음 ⑤⑥⑬⑭ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	수수밥 수제비국⑥⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 애호박찌개⑤⑥⑨⑬ 돈육양념조림⑤⑥⑩⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	차조밥 된장찌개⑤⑥⑬ 달걀숨살카레조림 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑰ 버섯나물볶음⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기콩나물국 ⑤⑥⑬⑭ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	 단호박크림우동 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	바나나시리얼요거트②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차	찐감자/ 미숫가루우유②⑤	프렌치토스트①②⑤⑥/우 유②
열량 (kcal)	536	510	414	400	351
단백질 (g)	16.1	17.7	16.4	18.0	13.9

일자	8월 31일(월)	[★ 8월 신메뉴] 변비를 예방하는 단호박을 활용한 단호박크림우동입니다.			
오전간식	오이스틱/ 짜먹는요구르트②	 신메뉴  저당 메뉴  저염 메뉴 [이달의 제철 식재료] 가지, 참나물, 오이, 감자, 복숭아, 자두, 수박, 참외, 오징어 등 [국없는날] 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.) [계절밥상] 제철 식재료(수박, 가지)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.  세계 음식문화의 날: 중국 음식 가지마파두부덮밥입니다. ※ 수산물 공급이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다. *식단표는 어린이집 사정으로 대체될 수 있습니다.			
점심	쌀밥  돌개감자국⑤⑥⑬ 돈육피망볶음⑤⑥⑩⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬				
오후간식	푸실리파스타⑤⑥⑫⑬				
열량 (kcal)	428				
단백질 (g)	19.5				

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳참
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩	쇠고기(국거리용)	쇠고기(불고기용)	수산물
	쌀	참쌀	배추	고춧가루	두부	국내산	수입산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우, 육우, 젓소	호주산	국내산
	식육 · 수산물 가공품							
	닭고기	돼지고기	동그랑땡		함박스테이크		어묵	소세지
	국내산	국내산	돼지고기(국산, 미국산)		돈육(국산, 미국, 스페인)		연육(미국산)	돈육(국내산)

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
	에너지(kcal)	500	600	900	1,400
	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
식단 구성	① 유제품 주 3~4회 : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공 ② 당·나트륨 저감화 : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회) ③ 가공식품의 최소화 : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공 ④ 신메뉴 월 1회 : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공 ⑤ 세계문화의 날 월 1회 : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공 ⑥ 계절밥상 : 2가지 이상의 계절 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단 ⑦ 생일식단 : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
식단 기본 정보	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용) - 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다. - 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다. - 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다. - 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다. - 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.				

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★		
구분		대체 가능 메뉴
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔잡쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등
같은 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄구이(X), 쇠고기장조림↔두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른 생선	고등어↔삼치↔참치↔꽂치 등 * 고등어구이↔삼치구이(O), 고등어구이↔고등어조림(X)
	흰살 생선	임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등
※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※ 기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고, 급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)		

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>

