

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 오민경, 김희선 영양사 / 발행일 2026.7.20.(월)					8월 1일(토)																																																																		
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요					애호박죽																																																																		
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 하절기 식중독 사고 예방을 위해 (가열조리 대체 메뉴)와 (수산물 대체식품)을 안내하오니 대체 메뉴를 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 ①가열조리 하지 않는 메뉴를 제공할 경우 식재료 소독을 철저히 하고 ②수산물 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.					흑미밥/깍두기⑨ 돌깨머위국⑤⑥ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤																																																																		
오후간식						-																																																																		
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스					350/14																																																																		
날짜(요일)	8월 3일(월)	8월 4일(화)	푸른데이 8월 5일(수)	8월 6일(목)	8월 7일(금)	8월 8일(토)																																																																		
오전간식	쇠고기시금치죽⑩, 제철과일	돌깨무죽	두부가지죽⑤, 제철과일	배추당근죽	모듬버섯죽, 제철과일	닭살브로콜리죽⑤																																																																		
중식	수수밥/(백)배추김치⑨ 오징어묵국⑤⑥⑦ (황태묵국⑤⑥) 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤	기장밥/(백)배추김치⑨ 감장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	치킨마요덮밥 ①②⑤⑥⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 참나물달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 얼갈이배추된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 맑은시금치국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥																																																																		
오후간식	잔치국수⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	감자샐러드①⑤, 우유②	크로와상①②⑥, 두유⑤	-																																																																		
열량/단백질	453/20 451/21	613/25	480/17	490/19	629/20	374/14																																																																		
날짜(요일)	8월 10일(월)	8월 11일(화)	8월 12일(수)	8월 13일(목)	8월 14일(금)	8월 15일(토)																																																																		
오전간식	두부청경채죽⑤, 제철과일	노른자죽①	참깨오이죽, 제철과일	단호박죽	기장양배추죽, 제철과일	 광복절																																																																		
중식	기장밥/깍두기⑨ 달걀찜국①⑤⑥ 돈까스+소스①②⑤⑥⑩⑩⑩ 양배추샐러드①⑤ (양배추볶음⑤⑥)	흑미밥/(백)배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ (돼지고기간장구이⑤⑥⑩) 청경채나물⑤⑥	닭고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 부추게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흰쌀밥/깍두기⑨ 냉도토리묵국 (은도토리묵국⑤⑥) 참나물쇠고기불고기⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥	차조밥/(백)배추김치⑨ 닭곰탕⑤ 저염마파두부⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥																																																																			
오후간식	영양주먹밥⑤	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥																																																																			
열량/단백질	488/15	513/22 511/21	471/19	534/18	419/21																																																																			
날짜(요일)	8월 17일(월)	8월 18일(화)	푸른데이 8월 19일(수)	8월 20일(목)	8월 21일(금)	8월 22일(토)																																																																		
오전간식	 광복절 대체 휴일	노른자시금치죽①	닭살우영죽⑤, 제철과일	모듬채소죽	콩나물죽⑤, 제철과일	쇠고기김죽⑩																																																																		
중식		수수밥/깍두기⑨ 북엇국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	참치오이비빔밥⑤⑥ 맑은콩나물국⑤ 김구이 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/(백)배추김치⑨ 팽이된장국⑤⑥ 신메뉴 쇠고기참나물스파게티 ⑤⑥⑩⑩ 콘샐러드①⑤	흑미밥/깍두기⑨ 돌깨호박국⑤⑥ 닭살시금치볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 맑은배춧국 두부구이+양념장⑤⑥ 도라지나물⑤																																																																		
오후간식		카스테라①②⑤⑥, 우유②	구운달걀①, 식혜	찐고구마, 우유②	우영주먹밥⑤	-																																																																		
열량/단백질		541/25	465/26	598/16	408/21	331/12																																																																		
날짜(요일)	8월 24일(월)	8월 25일(화)	8월 26일(수)	8월 27일(목)	8월 28일(금)	8월 29일(토)																																																																		
오전간식	두부감자죽⑤, 제철과일	황태죽	흑미아욱죽, 제철과일	애호박양파죽	닭살파프리카죽⑤, 제철과일	버섯미역죽																																																																		
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 저당돼지고기숙주조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 신메뉴 수제비국⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥	쇠고기장조림비빔밥②⑤⑥⑩ 맑은애호박국⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ (백)배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/(백)배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 떡갈비파프리카볶음⑤⑥⑩⑩ 참나물무침⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물	흑미밥/(백)배추김치⑨ 맑은청경채국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥																																																																		
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	우유식빵①②⑤⑥, 두유⑤	달콤버터감자②⑤	우유과일화채②	햇도그①②⑤⑥⑩, 옥수수차	-																																																																		
열량/단백질	469/17	609/37	490/19	457/16	456/16	385/18																																																																		
날짜(요일)	8월 31일(월)	<table><tr><th>밥, 죽</th><th colspan="2">배추김치</th><th>백김치</th><th>콩류</th><th colspan="5">쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)</th><th>돼지고기</th></tr><tr><th>쌀(백미,흑미)</th><th>배추</th><th>고춧가루</th><th>배추</th><th>두부</th><th>국용</th><th>볶음용</th><th>조림용</th><th>죽용</th><th></th><th>돼지고기</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산한우</td><td>국내산한우</td><td>국내산한우</td><td>국내산한우</td><td>국내산</td></tr><tr><th>닭고기</th><th>오리고기</th><th>수산물</th><th></th><th>치킨너겟</th><th>돈까스</th><th>떡갈비</th><th></th><th>참치</th><th>진미채</th><th></th></tr><tr><td></td><td></td><td>오징어</td><th>식육</th><td>닭고기</td><td>돼지고기</td><td>돼지고기</td><td>쇠고기<td>수산물</td><td>다량어</td><td>오징어</td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><th>가공품</th><td></td><td></td><td></td><td></td><td>가공품</td><td>원양산</td><td>국내산</td></tr></table>					밥, 죽	배추김치		백김치	콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기	쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	국용	볶음용	조림용	죽용		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산	닭고기	오리고기	수산물		치킨너겟	돈까스	떡갈비		참치	진미채				오징어	식육	닭고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기 <td>수산물</td> <td>다량어</td> <td>오징어</td>	수산물	다량어	오징어				가공품					가공품	원양산	국내산
밥, 죽	배추김치		백김치	콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)					돼지고기																																																														
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	국용	볶음용	조림용	죽용		돼지고기																																																														
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산																																																														
닭고기	오리고기	수산물		치킨너겟	돈까스	떡갈비		참치	진미채																																																															
		오징어	식육	닭고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기 <td>수산물</td> <td>다량어</td> <td>오징어</td>	수산물	다량어	오징어																																																														
			가공품					가공품	원양산	국내산																																																														
오전간식	브로콜리가지죽, 제철과일																																																																							
중식	수수밥/(백)배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 열무나물																																																																							
오후간식	치즈빵①②⑤⑥, 보리차																																																																							
열량/단백질	455/14																																																																							
■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 개사관 등에 공지해야 합니다.(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」.)																																																																								

토요 중식 선택식	8월 1일(토)	8월 8일(토)	8월 15일(토)	8월 22일(토)	8월 29일(토)
	돼지갈비볶음밥⑤⑥⑩ 돌깨머위국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	쇠고기잡채밥⑤⑥⑩ 맑은시금치국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	 광복절	두부채소볶음밥⑤⑥ 맑은배춧국 깍두기⑨ 요구르트②	닭살파프리카닭밥⑤⑥⑩ 맑은청경채국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②
열량/단백질	354/12	378/14		386/13	343/14

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인에 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)