



2026년 8월 사임당 건강식단

<0~2세 기준, 0세는 크기와 간을 조절하여 제공합니다.>

월		화		수		목		금	
날짜									
오전간식									
점심						★8월의 계절식품			
오후간식						애호박, 오이, 가지, 참나물, 고구마순, 감자, 옥수수, 자두, 멜론, 수박, 복숭아			
열량(kcal)/단백질(g)									
원산지 표시									
날짜		3		4		5		6	
오전간식		참깨죽		계맛살치즈죽①②⑤⑥⑧		미역죽		★옥수수죽	
점심		쌀밥/백김치 들깨묵국⑤⑥ ★돼지불고기⑤⑥⑩ 숙주나물		쌀밥/백김치 쇠고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ ★고구마순나물⑤⑥		쌀밥/백김치 버섯당면국⑤⑥ 닭가슴살양배추볶음⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥		쌀밥/백김치 항태국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥	
오후간식		참외+우유②		수박+우유②		고구마전①⑤⑥+등굴레차		★찐단호박+보리차	
열량(kcal)/단백질(g)		453/19		464/18		426/18		453/19	
원산지 표시		돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산		닭고기:국내산		★쇠고기:국내산 한우	
날짜		10		11		12		13	
오전간식		닭살죽⑤		청경채죽		참치채소죽		병아리콩죽⑤	
점심		쌀밥/백김치 쇠고기미역국⑤⑥⑩ ★옥수수달걀찜① ★감자채볶음⑤		쌀밥/백김치 ★가지된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑥ 브로콜리두부무침⑤⑥		쌀밥/백김치 복어콩나물국⑤ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 무나물		쌀밥/백김치 달걀실파국①⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥	
오후간식		★포도+우유②		후레쉬번①②⑤⑥+우유②		찐단호박+우유②		매밀국수①③⑤⑥⑩+거봉	
열량(kcal)/단백질(g)		452/18		481/23		499/23		437/20	
원산지 표시		닭고기:국내산 ★쇠고기:국내산 한우		닭고기:국내산 두부(콩):국내산		★쇠고기:국내산 한우 참치(다랑어):원양산		★쇠고기:국내산 한우	
날짜		17 대체공휴일		18		19		20	
오전간식				브로콜리치즈죽②		타락죽②		당근수프②⑥	
점심				쌀밥/백김치 건새우아욱국⑤⑥⑩ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥		쌀밥/백김치 유부장국⑤⑥ 임연수구이⑤ 마카로니콘샐러드①⑤		쌀밥/백김치 다시마우동 돼지고기함박스테이크 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬ ★애호박들깨볶음⑤	
오후간식				★복숭아⑩+우유②		모닝빵①②⑤⑥+결명자차		★바나나+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				464/21		488/19		478/20	
원산지 표시				★쇠고기:국내산 한우				돼지고기:국내산	
날짜		24		25		26		27	
오전간식		누룽지죽		달걀죽①		얼갈이죽		전복죽⑩	
점심		쌀밥/백김치 근대된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥		쌀밥/백김치 맑은묵국⑤⑥ 삼치간장조림⑤⑥ ★오이무침		쌀밥/백김치 도토리묵냉국 ★돼지고기가지볶음⑤⑥⑩⑪ 명엽채조림⑤⑥		쌀밥/백김치 두부된장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 파프리카양파볶음⑤	
오후간식		★포도+우유②		물만두⑤⑥⑩+매실차		★수박+우유②		★토마토⑩+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		430/18		433/17		469/19		437/18	
원산지 표시		★쇠고기:국내산 한우				돼지고기:국내산		전복:국내산 두부(콩):국내산	
날짜		31		8월의 저나트륨 저당 메뉴					
오전간식		가지죽							
점심		쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★구운애호박무침							
오후간식		★멜론+우유②							
열량(kcal)/단백질(g)		476/20							
원산지 표시		두부(콩):국내산 돼지고기:국내산							
식품알레르기 유발물질 표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④당콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮알고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참깨							
※ 원산지 및 식품알레르기 유발물질 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시해야 합니다.									

