

2026년 8월 식단표

일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)* 생일파티*	6일(목)	7일(금) 상생 국 없는 날	8일(토)				
오전간식	🌱익힌당근스틱 /플레인요구르트②	아욱된장국밥	🍎수박	닭고기죽⑤⑥⑬	🍎사과	씨리얼⑤/우유②				
점심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀찜①② 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭고기조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북어미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 미트볼①⑤⑥⑩⑫⑬ 어묵볶음(간장)⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨				
오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	🌱찐고구마 /우유②	생일케이크①②⑤⑥ /과일샐러드②	비빔국수⑤⑥	연두부⑤/양념장⑤⑥	🍎블루베리/우유②				
열량/단백질	467/22 683/32	440/19 642/27	381/17 590/27	445/19 689/30	363/11 558/17	426/14 624/20				
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) 말복	15일(토)				
오전간식	🍎포도	황태죽	누룽지죽	🍎멜론	🌱익힌파프리카스틱 /치즈②	광복절 				
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 버섯찌개⑤⑥ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ /양념장⑤⑥ 참나물된장국⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 달걀토마토볶음 ①②⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은닭개장⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑦ 연근피클 백김치⑨/배추김치⑨					
오후간식	달걀주먹밥①⑤/보리차	🌱찐감자/우유②	돼지고기부추잡채 ⑤⑥⑩	수박우유화채②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질	404/17 626/26	474/20 694/30	329/15 511/24	400/14 616/21	456/17 671/25					
일자	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)				
오전간식	대체공휴일 	🍎바나나	참치야채죽	🍎복숭아	김치콩나물국밥	미숫가루⑤/우유②				
점심		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우카레라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥ 우영개소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 도라지사과무침 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 사골미역국⑤⑥⑬ 달걀비⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돼지고기불고기⑤⑥⑩ 참나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨				
오후간식		🌱찐단호박 /우유②	냉메밀소바③⑤⑥	고구마샌드위치 ①②⑤⑥/두유⑤	삶은달걀① /우유②	🍎사과/두유⑤				
열량/단백질		443/17 647/24	373/16 574/25	483/18 748/28	399/18 583/26	465/19 719/29				
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)				
오전간식	🍎포도	소고기죽⑤⑥⑬	🍎토마토⑫	애호박두부국밥	🍎자두	쌀과자/우유②				
점심	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드② 깍두기⑨	보리밥 달걀부추맑은국①⑤⑥ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기가지비빔밥⑤⑥⑬ 두부맑은국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	현미밥 오이냉국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 설렁탕⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 갯순나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨				
오후간식	로제소스파스타 ②⑤⑥⑫⑬	🌱찐고구마/우유②	수제비⑤⑥	바나나요거트범벅②	구운도너츠①②⑤⑥ /우유②	🍎포도/우유②				
열량/단백질	414/15 636/23	507/21 749/30	402/18 618/28	425/18 654/27	423/14 620/20	389/13 568/18				
일자	31일(월) 차차	 이달의식재료 "감자"  ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 감자조림 * 식단 유형 : ㉠ 주2회축식형, 1~2세, 3~5세 식단 * 토요보육식단 원산지 : 소고기(호주산), 콩나물(중국산) 이외 식자재의 원산지는 주종과 동일 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함				8/1일(토)				
오전간식	🌱익힌파프리카스틱 /치즈②					쿠키①②⑤⑥/우유②				
점심	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨					쌀밥 소고기뭇국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	소고기주먹밥⑤⑥⑬ /동굴레차					🍎바나나/두유⑤				
열량/단백질	442/19 680/29	1~2세 3~5세				402/18 619/27				
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기(볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물	
	국내산	배추 고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산 한우/육우	국내산 한우/육우	고등어	명태·동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산 국가명()	외국산 국가명()	국내산	러시아산
표시	참치캔	가쓰오부시	치킨너겟	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참						

2026년 8월 야간연장식단표

일자		3일(월)		4일(화)		5일(수)		6일(목)		7일(금)		8일(토)															
저녁		쌀밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 돼지고기엿장구이 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 가지두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 사과피망무침 깍두기⑨		두부소보로비빔밥 ⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 어묵콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 무춧국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		안매운깍두기볶음밥 ⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨															
		270/13 416/20		258/10 398/16		241/13 376/20		243/10 378/15		223/14 343/21		254/14 395/22															
		일자		10일(월)		11일(화)		12일(수)		13일(목)		14일(금)		15일(토)													
		저녁		쌀밥 수제비국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 황태된장국⑤⑥ 오리고기구이 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 달걀스크램블①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		오징어덮밥⑤⑥⑰ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부부추국⑤⑥ 돼지고기연근볶음⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		광복절 													
246/9 382/15				275/12 423/19		267/13 415/21		259/9 398/14		279/10 434/16																	
일자				17일(월)		18일(화)		19일(수)		20일(목)		21일(금)				22일(토)											
저녁				대체공휴일 		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 단호박조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		닭고기볶음밥⑤⑥⑬ 두부맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 애호박새우젓국⑨ 삼색달걀찜① 맛살미역초무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨				잔치국수⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②											
		278/12 427/18				245/10 377/16		252/10 392/15		277/15 431/23		312/17 485/27															
		일자				24일(월)		25일(화)		26일(수)		27일(목)		28일(금)		29일(토)											
		저녁				쌀밥 맑은장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑱ 부추된장무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 닭고기구이⑤⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		달걀카레라이스 ①②⑤⑥⑫⑬⑱ 콩나물국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑱ 매쉬드감자② 깍두기⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 무춧국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨											
261/13 402/20				267/8 415/13		299/12 460/18		246/9 379/13		258/13 401/20		267/10 416/16															
일자				31일(월)		8/1일(토) 돼지고기볶음우동 ⑤⑥⑩⑬⑱ 참치채소조림⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:오렌지주스																					
저녁				쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 달걀치즈오믈렛①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨												* 알레르기 유발식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 식단 유형 : ㉠ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함											
		291/14 448/22																								1~2세 3~5세	
		원산지 표시				쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)														
국내산	배추			고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우	국내산	한우/육우															
	국내산			국내산	국내산				외국산	국가명()	외국산	국가명()															
수산물				참치캔	맛살	돈가스																					
고등어	명태·동태			오징어	다랑어	명태	돼지고기																				
	국내산	러시아산	국내산	원양산	미국산	국내산																					