2026년 8월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립송린어린이집

일자	3일(월)		4일(화)		5일(수)		6일(목)		7일(금) 상상DAY 국 없는 날	
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②		청경채죽		수박		닭고기죽⑤⑥⑮		참외	
점 심	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭고기조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치⑨		돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ (숭늉) 느타리버섯피망무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:포도주스	
오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②		찐고구마 /우유②		해물파전①⑤⑥⑨⑰		비빔국수⑤⑥		연두부⑤/양념장⑤⑥	
열량/단백질	467/22	683/32	440/19	642/27	381/17	590/27	445/19	689/30	363/11	558/17
일자	10일(월)		11일(화)		12일(수)		13일(목)		14일(금) 말복	
오전간식	바나나		황태죽		포도		누룽지죽		멜론	
점 심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨		보리밥 버섯찌개⑤⑥ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑰ 연근피클 배추김치⑨		현미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 달걀토마토볶음 ①②⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ /양념장⑤⑥ 맑은닭개장⑤⑥⑮ 김자반⑤ 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)	
오전간식	대체공휴일		녹두찹쌀죽		복숭아⑪		참치죽		바나나	
점 심			기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 도라지사과무침 백김치⑨		새우카레라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑯⑱ 아욱된장국⑤⑥ 우엉깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	
오후간식			찐단호박 /우유②		우유크림롤케이크①②⑤⑥ /우유②		고구마샐러드①⑤		달걀스크램블①②⑤ /우유②	
열량/단백질			443/17	647/24	373/16	574/25	483/18	748/28	399/18	583/26
일자	24일(월)		25일(화)		26일(수)		27일(목)		28일(금)	
오전간식	참외		소고기죽⑤⑥⑯		포도		타락죽②		천도복숭아⑪	
점 심	쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드② 깍두기⑨		보리밥 달걀부추맑은국①⑤⑥ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 설렁탕⑯ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 오이냉국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기가지비빔밥⑤⑥⑯ 두부맑은국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	로제소스리소토 ②⑤⑥⑫⑮		찐고구마/우유②		수제비⑤⑥		바나나요거트범벅②		잼모닝빵①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	414/15	636/23	507/21	749/30	402/18	618/28	425/18	654/27	423/14	620/20
일자	31일(월) 차차									
오전간식	익힌파프리카스틱 /치즈②									
점 심	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식	소고기주먹밥⑤⑥⑯ /둥굴레차									
열량/단백질	442/19	680/29								

이달의식재료 "감자"

▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방
▶ 감자 식단 : 감자조림

* 영양사 : 박은빈
* 식단 유형 : ㉑ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

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	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러시아	국내산

참치캔	가쓰오부시	치킨너겟
다랑어	다랑어	닭고기
원양산	일본	국내산

* **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