

2026년 8월 식단표 (1~2세, 3세)

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

일자		3일(월)		4일(화)		5일(수)		6일(목)		7일(금) 상상 국 없는 날				
오전간식		 익힌당근스틱 /플레인요구르트②		청경채죽		 천도복숭아⑪		닭고기죽⑤⑥⑫		 수박				
점심		쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭고기조림⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 두부양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤⑥ 가자미양념찜⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		돼지고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (송농) 느타리버섯피망무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:포도주스				
오후간식		딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유②		 찐고구마 /우유②		해물파전①⑤⑥⑨⑫		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		 복숭아⑪				
점심		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		보리밥 버섯찌개⑤⑥ 돼지고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑫ 연근피클 백김치⑨/배추김치⑨		현미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 달걀토마토볶음 ①②⑤⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기무밥⑤⑥⑫ /양념장⑤⑥ 맑은닭개장⑤⑥⑫ 김자반⑤ 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)				
오전간식		대체공휴일 		녹두찰쌀죽		 포도		참치죽		 멜론				
점심				기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 사골미역국⑤⑥⑫ 닭갈비⑤⑥⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 도라지사과무침 백김치⑨/배추김치⑨		새우카레라이스 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥ 우영개소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨				
오후간식				 찐단호박 /우유②		냉메밀소바③⑤⑥		고구마샌드위치 ①②⑤⑥/두유⑤		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		 바나나		소고기죽⑤⑥⑫		 사과		타락죽②		 복숭아⑪				
점심		쌀밥 돼지고기배춧국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드② 깍두기⑨		보리밥 달걀부추맑은국①⑤⑥ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 청경채맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기가지비빔밥⑤⑥⑫ 두부맑은국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨				
오후간식		로제소스리소토 ②⑤⑥⑫⑬		 찐고구마/우유②		생일케이크①②⑤⑥ /포도주스		바나나요거트범벅②		구운도너츠①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질		414/15	636/23	507/21	749/30	410/12	631/19	425/18	654/27	423/14	620/20			
일자		31일(월) 차차		 이달의식재료 “감자”  ▶ 비타민C 함유량이 높아 철분이 몸에 흡수가 잘 되게 도와주며 괴혈병, 빈혈을 예방 ▶ 감자 식단 : 감자조림 * 영양사 : 박은빈 * 식단 유형 : ㉠ 주2회죽식형, 1~2세, 3세 식단 * 1~2세는 백김치, 3세는 배추김치를 제공함										
오전간식		 익힌파프리카스틱 /치즈②												
점심		쌀밥 북어찜국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨												
오후간식		소고기주먹밥⑤⑥⑫ /둥굴레차												
열량/단백질		442/19	680/29											
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기(볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국산	배추	고춧가루	두부류 국산	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국산	국산									국산	러시아	국산
		참치캔	가쓰오부시									치킨너겟	* 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	
다랑어	다랑어	닭고기												
태평양	태평양	국산												

♥ 재료수급에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 식단이 변경될 경우 키즈노트 식단표에 안내해 드리겠습니다.

2026년 8월 식단표 (3세)

일자		3일(월)		4일(화)		5일(수)		6일(목)		7일(금)		
저녁	쌀밥 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 돼지고기엿장구이 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 가지두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 무춧국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		두부소보로비빔밥 ⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 어묵콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 사과피망무침 깍두기⑨			
	열량/단백질		270/13	416/20	258/10	398/16	241/13	376/20	243/10	378/15	223/14	343/21
	일자		10일(월)		11일(화)		12일(수)		13일(목)		14일(금)	
	저녁	쌀밥 수제비국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨		보리밥 황태된장국⑤⑥ 오리고기구이 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부부춧국⑤⑥ 돼지고기연근볶음⑤⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		새우살덮밥⑤⑥⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 달걀스크램블①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		열량/단백질		246/9	382/15	275/12	423/19	267/13	415/21	259/9	398/14	279/10
일자		17일(월)		18일(화)		19일(수)		20일(목)		21일(금)		
저녁		대체공휴일 		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 단호박조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 애호박새우젓국⑨ 삼색달걀찜① 맛살미역초무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨		닭고기볶음밥⑤⑥⑮ 두부맑은국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		쌀밥 달걀국①⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		열량/단백질				278/12	427/18	245/10	377/16	252/10	392/15	277/15
	일자		24일(월)		25일(화)		26일(수)		27일(목)		28일(금)	
	저녁	쌀밥 맑은장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥⑱ 부추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 매쉬드감자② 깍두기⑨		달걀카레라이스 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 닭고기구이⑤⑮ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		열량/단백질		261/13	402/20	267/8	415/13	299/12	460/18	246/9	379/13	258/13
일자		31일(월)		* 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 * 영양사 : 임지연 * 식단 유형 : ㉞ 시간연장형, 3세 식단 * 3세는 배추김치를 제공함								
저녁		쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 달걀치즈오믈렛①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨										
		열량/단백질										291/14
	원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
		국산	배추	고춧가루	두부류	국산	국산	국산	국내산	한우	국내산	한우
			국산	국산	국산							
수산물			참치캔	맛살	돈가스							
고등어		명태·동태	오징어	다랑어	명태	돼지고기						
국산	러시아	국산	태평양	외국산	국산							

♥ 재료수급에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. 식단이 변경될 경우 키즈노트 식단표에 안내해 드리겠습니다.