



8월 식단표

(즉식형 만1-2세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 7. 20. (월)

작성자: 손은혜 영양사

요일 일자	월 31	화 ★생일식단★	수	목	금	토 1
오전간식	전복죽⑩	브로콜리계살죽①③⑥⑧ & 수박/제철과일				누룽지죽
점심	수수밥 호박새우전국③ 돼지고기가자볶음 ③⑥⑩ 미역줄기초무침 백김치	백미밥 미역국③⑥ 목살찜스테이크 ③⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 콩나물찜채③⑥ 백김치				김가루주먹밥③⑥ 미니칼국수③⑥ 춘권③⑥⑩ 백김치
오후간식	포도/제철과일 &치즈②	케이크①②⑥&우유②				
열량&단백질	415/16	494/16				333/8
일자	3	4	5	6	7	8
오전간식	쇠고기죽③⑥⑩	단호박죽	가자미살죽③⑥	콩나물죽③⑥	근대된장죽③⑥	흰죽&김가루
점심	백미밥 달걀파국① 새우살계찜볶음③⑥⑨⑫ 김구이 깍두기③	수수밥 다시마무침국③⑥ 참치두부조림③⑥ 새송이버섯나물③ 백김치	돈육카레라이스 ②③⑥⑩⑫⑬⑮ 열무된장국③⑥ 파프리카어묵볶음③⑥ 백김치	차조밥 안매운육개장③⑥⑩ 달걀말이①③ 감자조림③⑥ 깍두기③	기장밥 미역국③⑥ 닭살브로콜리볶음③⑥⑩ 숙주나물③⑥ 깍두기③	백김치볶음밥 우동국물③⑥ 떡갈비③⑥⑩ 단무지⑬
오후간식	자두/제철과일 &우유②	핑거스틱빵①②③⑥ &마시는요구르트②	편육수수/자연간식 &과채주스	잔멸치김주먹밥⑤ &보리차	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	455/19	442/13	425/15	417/14	441/17	309/12
일자	10	11	12	13	14	15
오전간식	흑임자죽	미역죽③⑥	달걀죽①	채소죽	순두부죽③	
점심	찰쌀현미밥 감자국③⑥ 제육볶음③⑥⑩ 시금치나물③⑥ 깍두기③	차조밥 복쌈국③⑥ 쇠고기③⑥⑩ 양배추나물③⑥ 깍두기③	수수밥 된장찌개③⑥ 미니돈가스①③⑥⑩ 가지나물③⑥ 백김치	흑미밥 사골팥국⑩ 고등어엿장조림③⑥⑦ 건파래자반 백김치	백미밥 느타리버섯국③⑥ 순살찜닭③⑥⑩ 콩나물무침③ 깍두기③	
오후간식	복숭아/제철과일 &떠먹는요구르트②	모닝빵①②③⑥ &딸기잼&우유②	파인애플/제철과일 &마시는요구르트②	물만두③⑥⑩	수박/제철과일 &치즈②	
열량&단백질	469/15	462/19	445/11	418/18	436/20	
일자	17	18	19	20	21	22
오전간식		당근죽	옥수수죽	양배추죽	닭죽⑩	누룽지죽
점심		수수밥 쇠고기뭇국⑩ 달걀장조림①③⑥ 감자채볶음③ 백김치	기장밥 닭살배추국③⑥⑩ 완자전①③⑥⑩ 고사리나물③⑥ 깍두기③	차조밥 아욱된장국③⑥ 오징어볶음③⑥⑦ 청포묵김무침③⑥ 깍두기③	찰쌀현미밥 대구살맑은국 돼지고기두루치기 ③⑥⑩ 연근조림③⑥ 백김치	쌀국수③⑥⑩ 추가밥 두부샐러드③⑥ 깍두기③
오후간식		시리얼&우유②	사과/제철과일 &마시는요구르트②	꼬마햄주먹밥 ③⑥⑩ &보리차	단호박찜/자연간식 &우유②	
열량&단백질		423/15	434/17	405/14	418/18	311/10
일자	24	25	26	27	28	29
오전간식	감자죽	연근차조죽	브로콜리죽	장국죽③⑥⑩	애호박죽	흰죽&김가루
점심	찰쌀현미밥 어묵국③⑥ 쇠고기팽이버섯볶음 ③⑥⑩ 노각무침③⑥ 백김치	백미밥 수제비국③⑥ 생선가스①③⑥ 청경채나물③⑥ 백김치	햄채소볶음밥③⑥⑩ 순두부백당①③ 간장비빔만두③⑥⑩ 백김치	흑미밥 도토리묵국③⑥ 닭갈비③⑥⑩ 고구마순물깨나물③⑥ 깍두기③	기장밥 콩나물국③⑥ 미트볼채소조림 ③⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음③⑥ 깍두기③	삼색비빔밥③⑥⑩ &양념장③⑥ 유부장국③⑥ 오징어부추전①③⑥⑦ 깍두기③
오후간식	복숭아/제철과일 &떠먹는요구르트②	롤케이크①②③⑥ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②	우동③⑥	수박/제철과일	
열량&단백질	476/18	465/13	453/15	427/15	378/15	341/10

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)				콩		배추김치		식육가공품				
	백미	찰쌀	흑미	현미	두부	순두부	배추	미트볼		햄		돈가스	
								돼지고기	산	돼지고기	돼지고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쇠고기				육류				수산물(수산물가공품)				
	☑국내산		☑수입산		돼지	닭	다랑어(참치)		오징어	고등어	전복		
☑한우□육우□젓소				호주산		국내산	국내산	원양산		원양산	노르웨이산		국내산



8월 식단표

(죽식형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 7. 20. (월)

작성자: 손은혜 영양사

요일 일자	월 31	화 ★생일식단★	수	목	금	토 1
오전간식	전복죽⑩	브로콜리계살죽①③⑥⑧ & 수박/제철과일				누룽지죽
점심	수수밥 호박새우전국③ 돼지고기가지볶음 ③⑥⑩ 미역줄기초무침 배추김치⑨	백미밥 미역국③⑥ 목살찜스테이크 ③⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 콩나물잡채③⑥ 배추김치⑨				김가루주먹밥③⑥ 미니칼국수③⑥ 춘권③⑥⑩⑫&케첩⑫ 배추김치⑨
오후간식	포도/제철과일 &치즈②	케이크①②⑥&우유②				
열량&단백질	614/23	778/26				519/13
일자	3	4	5	6	7	8
오전간식	쇠고기죽③⑥⑩	단호박죽	가자미살죽③⑥	콩나물죽③⑥	근대된장죽③⑥	흰죽&김가루
점심	백미밥 달걀파국① 새우살계찜볶음③⑥⑩⑫ 김구이 깍두기⑨	수수밥 다시마무침국③⑥ 참치두부조림③⑥ 새송이버섯나물③ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②③⑥⑩⑫⑬⑮ 열무된장국③⑥ 파프리카어묵볶음③⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운육개장③⑥⑩ 달걀말이①③ 감자조림③⑥ 깍두기⑨	기장밥 미역국③⑥ 닭살브로콜리볶음③⑥⑮ 숙주나물③⑥ 깍두기⑨	김치볶음밥③ 우동국물③⑥ 떡갈비③⑥⑩ &소스③⑩⑮ 단무지⑮
오후간식	자두/제철과일 &우유②	핑거스틱빵①②③⑥ &마시는요구르트②	편육수수/자연간식 &과채주스	잔멸치김주먹밥③ &보리차	바나나/제철과일 &우유②	
열량&단백질	663/27	652/19	661/23	641/21	642/24	476/19
일자	10	11	12	13	14	15
오전간식	흑임자죽	미역죽③⑥	달걀죽①	채소죽	순두부죽③	
점심	잡쌀현미밥 감자국③⑥ 제육볶음③⑥⑩ 시금치나물③⑥ 깍두기⑨	차조밥 북엇국③⑥ 쇠고기③⑥⑩ 양배추나물③⑥ 깍두기⑨	수수밥 된장찌개③⑥ 미니돈가스①③⑥⑩ &케첩⑫ 가지나물③⑥ 배추김치⑨	흑미밥 사골파국⑩ 고등어엿장조림③⑥⑦ 건파래자반 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯국③⑥ 순살찜닭③⑥⑮ 콩나물무침③ 깍두기⑨	
오후간식	복숭아/제철과일 &떠먹는요구르트②	모닝빵①②③⑥ &딸기잼&우유②	파인애플/제철과일 &마시는요구르트②	물만두③⑥⑩	수박/제철과일 &치즈②	
열량&단백질	671/22	675/28	657/16	648/27	639/29	
일자	17	18	19	20	21	22
오전간식		당근죽	옥수수죽	양배추죽	닭죽⑮	누룽지죽
점심		수수밥 쇠고기뭇국⑮ 달걀장조림①③⑥ 감자채볶음③ 배추김치⑨	기장밥 닭살배추국③⑥⑮ 완자전①③⑥⑩ 고사리나물③⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국③⑥ 오징어볶음③⑥⑦ 청포묵김무침③⑥ 깍두기⑨	잡쌀현미밥 대구살맑은국 돼지고기두루치기 ③⑥⑩ 연근조림③⑥ 배추김치⑨	쌀국수③⑥⑮ 추가밥 두부샐러드③⑥ 깍두기⑨
오후간식		시리얼&우유②	사과/제철과일 &마시는요구르트②	고미함주먹밥 ③⑥⑩ &보리차	단호박찜/자연간식 &우유②	
열량&단백질		657/24	632/25	623/22	614/26	479/15
일자	24	25	26	27	28	29
오전간식	감자죽	연근자조죽	브로콜리죽	장국죽③⑥⑩	애호박죽	흰죽&김가루
점심	잡쌀현미밥 어묵국③⑥ 쇠고기팽이버섯볶음 ③⑥⑮ 노각무침③⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국③⑥ 생선가스①③⑥ &타르타르소스①③ 청경채나물③⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥③⑥⑩ 순두부백탕①③ 간장비빔만두③⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 도토리묵국③⑥③ 닭갈비③⑥⑮ 고구마순물깨나물③⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩나물국③⑥ 미트볼채소조림 ③⑥⑩⑫⑮ 잔멸치볶음③⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥③⑥⑩ &양념장③⑥ 유부장국③⑥ 오징어부추전①③⑥⑦ 깍두기⑨
오후간식	복숭아/제철과일 &떠먹는요구르트②	롤케이크①②③⑥ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②	우동③⑥	수박/제철과일	
열량&단백질	667/23	687/18	669/22	657/23	609/23	524/15

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 잡쌀, 흑미)				콩		배추김치		식육가공품			
	백미	잡쌀	흑미	현미	두부	순두부	배추	고춧가루	미트볼		햄	돈가스
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기	산	돼지고기	돼지고기
	쇠고기				육류				수산물(수산물 가공품)			
	☑국내산				☑수입산				다랑어(참치)			
	☑한우□육우□젓소				호주산				국내산			
					돼지				닭			
					국내산				국내산			
									다랑어(참치)			
									원양산			
									오징어			
									원양산			
									고등어			
									노르웨이산			
									전복			
									국내산			



음성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management