

2026년  
8월



# 2026년 8월 식단표

어린이 사회복지관식관리지원센터  
Children's Social Welfare Center's Food Management Support Center

만 3~5세

일반형

문의 : 431-9011 / 영양사 이현정

| 요일     | 월                                                                 | 화                                                                                                                                              | 수                                                        | 목                                                              | 금                                                                            |
|--------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     | <b>푸드브릿지란?</b>                                                    |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 오전 간식  | 싫어하는 식재료를 여러 가지 방법을 통해 노출시키는 것으로 식습관 교정을 하는 방법입니다.                |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 중식     | ①채소와 친해지기 → ②채소의 간접노출 → ③채소의 소극적노출 → ④채소의 적극적노출                   |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 오후 간식  | 파란색은 푸드브릿지메뉴 - "감자" 입니다. 빨간색은 신메뉴 "돼지고기토마토조림" 입니다.                |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 열량/단백질 | ※자연식 / 대체식 ※백미밥(잡곡밥)과 자연식(과일)은 실정에 맞게 쓰세요.                        |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 날짜     | 3                                                                 | 4                                                                                                                                              | 5 (수다날)                                                  | 6                                                              | 7                                                                            |
| 오전 간식  | 배                                                                 | 팽이채소죽                                                                                                                                          | 수박                                                       | 부추참쌀죽⑤⑥                                                        | 사과                                                                           |
| 중식     | 백미밥<br>숙갓어묵국⑤⑥⑩<br>[어묵(연육):외국산]<br>삼색달걀말이①⑤<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑩<br>삼치데리야끼구이⑤⑥<br>얼갈이배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                            | 쇠고기콩나물밥&양념장<br>⑤⑥⑩<br>된장찌개⑤⑥<br>두부케첩조림⑤⑥⑩<br>배추김치⑨       | 백미밥<br>황태국①⑤⑥<br>닭가슴살간장조림⑤⑥⑩<br>건파래자반⑤<br>깍두기⑨                 | 백미밥<br>가쓰오장국⑤⑥<br>[가쓰오브시(다랑어):외국산]<br>수제돈까스&소스<br>①⑤⑥⑩⑫<br>콘샐러드①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ |
| 오후 간식  | 김가루채소주먹밥⑤                                                         | 샤인머스켓/우유②                                                                                                                                      | 찐옥수수/우유②                                                 | 로제스파게티②⑤⑥⑩                                                     | 바나나/우유②                                                                      |
| 열량/단백질 | 610/20                                                            | 678/28                                                                                                                                         | 583/24                                                   | 639/39                                                         | 608/23                                                                       |
| 날짜     | 10                                                                | 11                                                                                                                                             | 12                                                       | 13                                                             | 14 (말복)                                                                      |
| 오전 간식  | 골드키위                                                              | 옥수수치즈죽②⑩                                                                                                                                       | 참외                                                       | 쇠고기양파죽⑩                                                        | 바나나                                                                          |
| 중식     | 백미밥<br>단배추된장국⑤⑥<br>쇠고기메추리알장조림<br>①⑤⑥⑩<br>숙주나물<br>깍두기⑨             | 백미밥<br>수제비국⑥<br>(두부채소조림⑤⑥)<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                  | 목살필라프⑤⑩<br>미역국⑤⑥<br>만두강정①⑤⑥⑩⑫<br>깍두기⑨                    | 백미밥<br>도토리묵냉국⑤⑥⑨<br>훈제오리찜⑩<br>[오리:국내산]<br>잔멸치크랜베리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>닭곰탕&당면사리⑩<br>감자양파채전⑤⑥<br>상추유자청무침⑤⑥<br>깍두기⑨                            |
| 오후 간식  | 통밀프렌치토스트①②⑤⑥                                                      | 삶은달걀①/우유②                                                                                                                                      | 찐단호박/우유②                                                 | 간장비빔국수⑤⑥                                                       | 수박화채②                                                                        |
| 열량/단백질 | 584/26                                                            | 697/28                                                                                                                                         | 590/20                                                   | 677/24                                                         | 588/19                                                                       |
| 날짜     | 17                                                                | 18                                                                                                                                             | 19                                                       | 20                                                             | 21(삼삼한DAY)                                                                   |
| 오전 간식  |                                                                   | 쇠고기미역죽⑤⑥⑩                                                                                                                                      | 사과                                                       | 달걀채소죽①                                                         | 멜론                                                                           |
| 중식     |                                                                   | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>가자미버터구이②⑤⑥<br>감자새송이조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                               | 돼지고기가지덮밥⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>꽃맛샐러드①⑤⑥⑩⑫<br>[게맛살:외국산]<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>간장찜닭⑤⑥⑩<br>김구이<br>배추김치⑨                       | 백미밥<br>콩가루아묵국⑤⑥<br>단호박제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추속쌈&쌈장⑤⑥⑩<br>백김치⑨                         |
| 오후 간식  |                                                                   | 파인애플/우유②                                                                                                                                       | 찐고구마/우유②                                                 | 미니우동⑤⑥                                                         | 미니카스테라①②⑤⑥<br>/우유②                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                   | 592/23                                                                                                                                         | 597/25                                                   | 610/31                                                         | 606/31                                                                       |
| 날짜     | 24                                                                | 25                                                                                                                                             | 26                                                       | 27                                                             | 28                                                                           |
| 오전 간식  | 바나나                                                               | 현미채소죽                                                                                                                                          | 토마토⑫                                                     | 쇠고기장국죽⑤⑥⑩                                                      | 샤인머스켓                                                                        |
| 중식     | 백미밥<br>잘게썬오징어묵국⑤⑥⑦<br>[오징어:국내산]<br>파프리카치즈달걀찜①②<br>열무나물⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>새우채소전①⑤⑥⑨<br>동부목무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                              | 삼색소보리비빔밥<br>①⑤⑥⑩<br>무채국⑥⑥<br>모듬과일요거트범벅②<br>깍두기⑨          | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>오리구이<br>하얀우생채<br>배추김치⑨                       | 백미밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>돼지고기토마토조림<br>⑤⑥⑩⑫<br>애호박볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                       |
| 오후 간식  | 간장닭강정⑤⑥⑩                                                          | 삶은달걀①/우유②                                                                                                                                      | 찐감자/우유②                                                  | 파배기①②⑤⑥/우유②                                                    | 복숭아⑩/우유②                                                                     |
| 열량/단백질 | 584/35                                                            | 654/32                                                                                                                                         | 586/21                                                   | 695/25                                                         | 622/26                                                                       |
| 날짜     | 31                                                                | <b>★알레르기 유발하는 22가지 식품★</b><br>▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의<br>①난류(가금류예한참)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기<br>⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등)⑲잣 |                                                          |                                                                | 어린이기호식품<br>알림 e서비스<br>                                                       |
| 오전 간식  | 오렌지                                                               |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 중식     | 백미밥<br>북어국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>오이사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨                      |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 오후 간식  | 에그샐러드샌드위치<br>①②⑤⑥                                                 |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 열량/단백질 | 583/34                                                            |                                                                                                                                                |                                                          |                                                                |                                                                              |

## 원 산 지

| 쌀   | 콩 류   | 배 추 김 치 | 쇠 고 기 | 육 류   |
|-----|-------|---------|-------|-------|
| 밥   | 국 내 산 | 배 추     | 한 우   | 돼지고기  |
| 죽   | 국 내 산 | 국 내 산   | 국 내 산 | 닭 고 기 |
| 누룽지 | 국 내 산 | 국 내 산   |       | 오리고기  |

어묵(연육):외국산(중국산,베트남산) / 맛살(연육):외국산 / 햄,소세지(돼지고기,닭고기): 국내산 / 미트볼(돼지,쇠고기)국내산 / 베이컨(돼지고기):국내산  
동태 : 러시아산

2026년  
8월



# 2026년 8월 식단표

만 1~2세

일반형



어린이 사회복지관 식관리지원센터  
Children's Social Welfare Center Food Management Support Center

문의 : 431-9011 / 영양사 이현정

| 요 일    | 월                                                                 | 화                                                                                                                                         | 수                                                        | 목                                                              | 금                                                                            |
|--------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜     | <b>푸드브릿지란?</b>                                                    |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 오전 간식  | 싫어하는 식재료를 여러 가지 방법을 통해 노출시키는 것으로 식습관 교정을 하는 방법입니다.                |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 중식     | ①채소와 친해지기 → ②채소의 간접노출 → ③채소의 소극적 노출 → ④채소의 적극적 노출                 |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 오후 간식  | 파란색은 푸드브릿지메뉴 - “감자”입니다.                                           |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 열량/단백질 | ※자연식 / 대체식      ※백미밥(잡곡밥)과 자연식(과일)은 실정에 맞게 쓰세요.                   |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 날짜     | 3                                                                 | 4                                                                                                                                         | 5 (수다날)                                                  | 6                                                              | 7                                                                            |
| 오전 간식  | 블루베리                                                              | 팽이채소죽                                                                                                                                     | 수박                                                       | 부추참쌀죽⑤⑥                                                        | 사과                                                                           |
| 중식     | 백미밥<br>숙갓어묵국⑤⑥⑬<br>[어묵(연육):외국산]<br>삼색달걀말이①⑤<br>고구마순나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 백미밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑬<br>삼치데리야끼구이⑤⑥<br>얼갈이배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                       | 쇠고기콩나물밥&양념장⑤⑥⑬<br>된장찌개⑤⑥<br>두부케첩조림⑤⑥⑬<br>배추김치⑨           | 백미밥<br>황태국①⑤⑥<br>닭가슴살간장조림⑤⑥⑬<br>건파래자반⑤<br>깍두기⑨                 | 백미밥<br>가쓰오장국⑤⑥<br>[가쓰오브시(다랑어):외국산]<br>수제된까스&소스<br>①⑤⑥⑬⑭<br>콘샐러드①⑤⑥⑬<br>배추김치⑨ |
| 오후 간식  | 김가루채소주먹밥⑤                                                         | 샤인머스켓/우유②                                                                                                                                 | 찐옥수수(감자)/우유②                                             | 로제스파게티②⑤⑥⑬                                                     | 바나나/우유②                                                                      |
| 열량/단백질 | 397/13                                                            | 441/18                                                                                                                                    | 379/16                                                   | 415/25                                                         | 395/15                                                                       |
| 날짜     | 10                                                                | 11                                                                                                                                        | 12                                                       | 13                                                             | 14 (말복)                                                                      |
| 오전 간식  | 골드키위                                                              | 옥수수치즈죽②⑬                                                                                                                                  | 참외                                                       | 쇠고기양파죽⑬                                                        | 바나나                                                                          |
| 중식     | 백미밥<br>단배추된장국⑤⑥<br>쇠고기메추리알장조림<br>①⑤⑥⑬<br>숙주나물<br>깍두기⑨             | 백미밥<br>수제비국⑥<br>(두부채소조림⑤⑥)<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                             | 목살필라프⑤⑩<br>미역국⑤⑥<br>만두강정①⑤⑥⑩⑬<br>깍두기⑨                    | 백미밥<br>도토리묵냉국⑤⑥⑨<br>훈제오리찜⑬<br>[오리:국내산]<br>잔멸치크랜베리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>닭곰탕&당면사리⑬<br>● 감자양파채전⑤⑥<br>상추유자청무침⑤⑥<br>깍두기⑨                          |
| 오후 간식  | 통밀프렌치토스트①②⑤⑥                                                      | 샬은달걀①/우유②                                                                                                                                 | 찐단호박/우유②                                                 | 간장비빔국수⑤⑥                                                       | 수박화채②                                                                        |
| 열량/단백질 | 379/17                                                            | 453/18                                                                                                                                    | 384/13                                                   | 440/16                                                         | 382/12                                                                       |
| 날짜     | 17                                                                | 18                                                                                                                                        | 19                                                       | 20                                                             | 21(삼삼한DAY)                                                                   |
| 오전 간식  | <br>광복전<br>세해풍휴일                                                  | 쇠고기미역죽⑤⑥⑬                                                                                                                                 | 사과                                                       | 달걀채소죽①                                                         | 멜론                                                                           |
| 중식     |                                                                   | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>가자미버터구이②⑤⑥<br>● 감자새우이조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                        | 돼지고기가지덮밥⑤⑥⑩<br>유부장국⑤⑥<br>꽃말샐러드①⑤⑥⑩⑬<br>[게맛살:외국산]<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>순두부백탕⑤<br>간장찜닭⑤⑥⑬<br>김구이<br>배추김치⑨                       | 백미밥<br>콩가루아욱국⑤⑥<br>단호박제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추숙쌈&쌈장⑤⑥⑬<br>백김치⑨                         |
| 오후 간식  |                                                                   | 파인애플/우유②                                                                                                                                  | 찐고구마/우유②                                                 | 미니우동⑤⑥                                                         | 미니카스테라①②⑤⑥<br>/우유②                                                           |
| 열량/단백질 |                                                                   | 385/15                                                                                                                                    | 388/16                                                   | 397/20                                                         | 394/20                                                                       |
| 날짜     | 24                                                                | 25                                                                                                                                        | 26                                                       | 27                                                             | 28                                                                           |
| 오전 간식  | 바나나                                                               | 현미채소죽                                                                                                                                     | 토마토⑬                                                     | 쇠고기장국죽⑤⑥⑬                                                      | 샤인머스켓                                                                        |
| 중식     | 백미밥<br>잘게썬오징어묵국⑤⑥⑬<br>[오징어:국내산]<br>파프리카치즈달걀찜①②<br>열무나물⑤⑥⑬<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>새우채소전①⑤⑥⑨<br>동부묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                         | 삼색소보로비빔밥<br>①⑤⑥⑩<br>무채국⑤⑥<br>모듬과일요거트범벅②<br>깍두기⑨          | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>오리구이<br>하얀무생채<br>배추김치⑨                       | 백미밥<br>만두국①⑤⑥⑩<br>● 돼지고기토마토조림<br>⑤⑥⑩⑬<br>애호박볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                     |
| 오후 간식  | 간장닭강정⑤⑥⑬                                                          | 샬은달걀①/우유②                                                                                                                                 | ● 찐감자/우유②                                                | 파배기①②⑤⑥/우유②                                                    | 복숭아⑩/우유②                                                                     |
| 열량/단백질 | 380/22                                                            | 425/21                                                                                                                                    | 381/13                                                   | 452/16                                                         | 404/17                                                                       |
| 날짜     | 31                                                                | ★알레르기를 유발하는 22가지 식품★<br>▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의<br>①난류(가금류예한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기<br>⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합등)⑲장 |                                                          |                                                                | 어린이기호식품<br>알람 서비스<br>                                                        |
| 오전 간식  | 오렌지                                                               |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 중식     | 백미밥<br>복어국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>오이사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨                      |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 오후 간식  | 에그샐러드샌드위치<br>①②⑤⑥                                                 |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |
| 열량/단백질 | 379/22                                                            |                                                                                                                                           |                                                          |                                                                |                                                                              |

## 원 산 지

| 쌀   | 콩 류   | 배 추 김 치 | 쇠 고 기 | 육 류   |
|-----|-------|---------|-------|-------|
| 밥   | 국 내 산 | 배 추     | 한 우   | 돼지고기  |
| 죽   | 국 내 산 | 국 내 산   | 국 내 산 | 국 내 산 |
| 누룽지 | 국 내 산 | 국 내 산   | 국 내 산 | 국 내 산 |

어묵(연육):외국산(중국산,베트남산) / 맛살(연육):외국산 / 햄,소세지(돼지고기,닭고기): 국내산 / 미트볼(돼지,쇠고기)국내산 / 베이컨(돼지고기):국내산  
동태 : 러시아산