거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

8월 식단표(1~2세 일반형)

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

거제시청어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

* 발행일: 2026. 7. 15.
작성자: 영양팀

▶ 영양정보: 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
▶ 20일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 숭늉을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 8월 신메뉴는 고양시 지역 특산물(열무)을 활용한 열무돼지고기볶음입니다.
▶ 8월 세계음식은 프랑스의 솔 뫼니에르(가자미구이)입니다.
▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밑줄 친 메뉴를 참고해주세요.
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.
▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	31				
오전간식	바나나	▶제철 식재료 감자, 고구마, 비름, 오이, 풋고추, 열무, 양배추, 고구마순, 옥수수, 부추, 깻잎, 깻잎순, 적채, 쑥갓, 근대, 취나물, 당근, 무, 양송이버섯, 피망, 아욱, 표고버섯, 강낭콩, 느타리버섯, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론, 전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미			
점심	차조밥 아욱된장국①⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 깻잎순나물 깍두기⑨				
오후간식	채소크로켓①⑤⑥⑩&보리차				
영양정보	387kcal/15g				
일자	3	4	5[생일식단]	6[세계음식:프랑스]	7
오전간식	수박	브로콜리죽	사과	달걀죽①	샤인머스캣
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥⑮⑱ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스①②⑤⑥⑩& 소스⑤⑥⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 솔 뫼니에르 (가자미구이)⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	두부과자①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑮⑲⑱	마들렌①②⑤⑥&우유②
영양정보	389kcal/13g	400kcal/14g	485kcal/13g	429kcal/17g	425kcal/15g
일자	10	11	12	13	14[말복]
오전간식	멜론	채소죽	바나나	흑임자죽	자두
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 오리고기부추볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스①⑤⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 달걀찜① 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두붓국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑤⑥&우유②	우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②
영양정보	425kcal/17g	397kcal/13g	403kcal/15g	433kcal/18g	386kcal/17g
일자	17[대체휴일]	18	19	20[저염]	21
오전간식		김가루죽	수박	새송이버섯죽	아오리사과
점심		혼합잡곡밥 달걀당면국①⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑬ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑱ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 숭늉 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주무침 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑱⑲ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		수제비⑤⑥	찐감자&우유②	단호박맛탕⑤&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②
영양정보		440kcal/13g	367kcal/15g	420kcal/16g	403kcal/17g
일자	24	25[신메뉴]	26	27	28
오전간식	골드키위	녹두죽	사과	새우살죽⑨	샤인머스캣
점심	찹쌀밥 감잣국⑤⑥ 열무돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 미트볼채소조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑲⑱ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	크림리조또②⑤⑥⑮⑬⑱	칼국수⑤⑥	곡물바①②⑤⑥⑭&우유②
영양정보	384kcal/13g	463kcal/17g	406kcal/13g	458kcal/15g	399kcal/16g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산				
	누룽지	국내산	소고기	국내산한우	참치(다랑어)	원양산				
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산				
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			

거제시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

8월 식단표(3~5세 일반형)

거제시청어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터
* 발행일: 2026. 7. 15.
작성자: 영양팀

▶ 영양정보: 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품
▶ 20일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 숭늉을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하
▶ 8월 신메뉴는 고양시 지역 특산물(열무)을 활용한 열무돼지고기볶음입니다.
▶ 8월 세계음식은 프랑스의 솔 뫼니에르(가자미구이)입니다.
▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밑줄 친 메뉴를 참고해주세요.
▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원아는 담임선생님께 연락바랍니다.
▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
일자	31				
오전간식	바나나	▶제철 식재료 감자, 고구마, 비름, 오이, 풋고추, 열무, 양배추, 고구마순, 옥수수, 부추, 깻잎, 깻잎순, 적채, 쑥갓, 근대, 취나물, 당근, 무, 양송이버섯, 피망, 아욱, 표고버섯, 강낭콩, 느타리버섯, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 포도, 수박, 복숭아, 자두, 멜론, 전복, 갈치, 꼬막, 오징어, 가자미			
점심	차조밥 아욱된장국①⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 깻잎순나물 깍두기⑨				
오후간식	채소크로켓①⑤⑥⑩&보리차				
영양정보	596kcal/23g				
일자	3	4	5[생일식단]	6[세계음식:프랑스]	7
오전간식	수박	브로콜리죽	사과	달걀죽①	샤인머스캣
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 소고기우엉조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥⑬⑱ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀팥밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈까스①②⑤⑥⑩& 소스⑤⑥⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 된장찌개⑤⑥ 솔 뫼니에르 (가자미구이)⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마&우유②	두부과자①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	로제스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑮⑬⑱	마들렌①②⑤⑥&우유②
영양정보	599kcal/20g	616kcal/22g	746kcal/21g	660kcal/27g	653kcal/23g
일자	10	11	12	13	14[말복]
오전간식	멜론	채소죽	바나나	흑임자죽	자두
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 오리고기부추볶음⑤⑥ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 생선까스①⑤⑥ &타르타르소스①⑤⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 달걀찜① 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두붓국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 어묵볶음⑤⑥⑱ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑤⑥&우유②	우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	시리얼⑤⑥&우유②	찐단호박&우유②
영양정보	652kcal/27g	611kcal/20g	620kcal/23g	666kcal/27g	590kcal/26g
일자	17[대체휴일]	18	19	20[저염]	21
오전간식		김가루죽	수박	새송이버섯죽	아오리사과
점심		혼합잡곡밥 달걀당면국①⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑬ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑬ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 견과류잔멸치볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	차조밥 숭늉 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙주무침 깍두기⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑬⑱ 삼치조림⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		수제비⑤⑥	찐감자&우유②	단호박맛탕⑤&우유②	소보로빵①②④⑥&우유②
영양정보		677kcal/21g	582kcal/23g	646kcal/24g	620kcal/26g
일자	24	25[신메뉴]	26	27	28
오전간식	골드키위	녹두죽	사과	새우살죽⑨	샤인머스캣
점심	찹쌀밥 감잣국⑤⑥ 열무돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨무챗국⑤⑥ 미트볼채소조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑬⑱ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	크림리조또②⑤⑥⑮⑬⑱	칼국수⑤⑥	곡물바①②⑤⑥⑭&우유②
영양정보	591kcal/21g	712kcal/25g	625kcal/20g	705kcal/23g	614kcal/24g

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육·포장육·식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭쉥이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산				
	누룽지	국내산	소고기	국내산한우	참치(다랑어)	원양산				
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산				
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)			