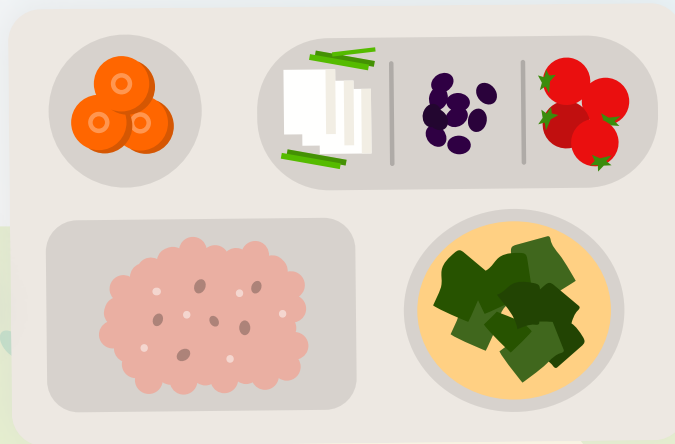




노원구

8월 건강식단

유아식



■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다



2026년 8월 식단표A

(만3-5세, 기본, 알레르기표기)

() 어린이집/유치원
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	8/3 (월)	8/4 (화)	8/5 (수)	8/6 (목)	8/7(금) 국없는 저염밥상	8/8 (토)		
오전간식	과일(수박or사과)	과일(포도)(애호박죽⑤⑥)	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	미역죽⑤⑥(과일(바나나))	과일(복숭아⑩or토마토⑫)	과일(배)		
점 심	쌀밥 돈육(김치⑨)찌개⑤⑥⑩ 삼치(매실청)구이⑤⑥ (or동그랑전①⑤⑥⑩⑫) 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 삶은고기⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨(쌈채소⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기스파리국⑤⑥⑥ (치즈②)달걀찜①⑨ 파래자반⑤(비름나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 달걀(토마토⑫)볶음⑤⑥⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 저염달걀국①⑤⑥ (or송송or발효유②) 새우탕수①⑤⑥⑨⑫ (or만두①⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(자두⑪))	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ (아욱)장국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		
오후간식	편육수(콘버터①②⑤), 우유②	(콩④⑫⑬⑭)국수①⑤⑥	(회오리)감자튀김⑤⑫	떡(증편)(팬케이크①②⑤⑥), 차③	빵(스티백①②④⑤⑥ or쌀빵①②⑤⑥), 우유②	담삼죽⑤⑥⑤ (or편향도그①②⑥⑩⑫)		
kcal/단백질/칼슘	713.0/29.6/267.2	689.7/26.9/190.1	638.6/25.4/324.1	602.9/22.7/209.3	699.0/32.5/275.6	584.3/21.2/163.4		
일 자	8/10(월)	8/11 (화)	8/12 (수)	8/13 (목)	8/14(금) 말복	8/15(토) 광복절		
오전간식	과일(포도or멜론)	당근(과일(사과)), 치즈② (or가지죽⑤⑥)	과일(수박or복숭아⑩)	양배추죽⑤⑥(과일(자두⑪))	과일(바나나or사과)			
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥X, 육류X, 난류X 잡곡밥⑤⑥ (건새우)콩나물국⑤⑥⑨ 마파두부⑤⑥⑨⑫⑬ 구운김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (콩가루)배추국⑤⑥ 달걀(카레⑫⑬⑭)조림⑤⑥⑤ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ (부추)무국⑤⑥ 간장수물럭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 너비아니버섯구이⑤⑥⑩⑬⑭ (or모듬장조림①⑤⑥⑩) 호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 갈비탕①⑤⑥⑥ (or달걀장⑤⑥⑤) 멸치(견과④④)볶음⑤⑥ (or감자배이컨볶음⑤⑥⑩) 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)			
오후간식	편향자, 우유②	떡볶이①⑤⑥⑫(주먹밥⑤⑥⑥)	(김치⑨)부침개①⑤⑥, 식혜	(로제)스파게티②⑤⑥⑩⑫	빵(크루아상)①②⑤⑥, 우유②			
kcal/단백질/칼슘	609.0/24.7/372.5	714.4/30.0/316.9	604.9/23.3/196.9	786.7/23.8/213.5	743.3/25.5/295.3			
일 자	8/17(월) 대체휴일	8/18 (화)	8/19(수) 저탄소 지구밥상: 옥수수	8/20 (목)	8/21(금) 입당! 오신! 저당밥상	8/22 (토)		
오전간식		과일(수박)(낙지죽⑤⑥)	오이, 요거트②	쇠고기죽⑤⑥⑥(과일(포도))	과일(사과or자두⑪)	과일(배)		
점 심		잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥(채소당면국⑤⑥) 오리(단호박)구이⑤⑥⑨⑩ (or돈채볶음⑤⑥⑨⑩⑬) 새송이찜무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	(들기름)콩나물밥⑤⑥⑥ 순두부국⑤⑥⑨ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ (or달걀말이①⑤⑫) 김구이 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 제육(김치⑨)두루치기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥(옥수수스프②⑤⑥) 달걀스테이크⑤⑥⑤ (or치킨가스①⑤⑥⑫⑬) 저당(포도)샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	양송이볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 어묵국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		
오후간식		편고구마, 우유②	옥수수퀘사디아①②⑤ (or치즈볼①②⑤⑥)	우동①⑤⑥⑧⑨ (or떡(썩떡), 차③)	빵(잡곡빵①②⑤⑥ or머핀①②④⑤⑥), 우유②	수제비⑤⑥⑨⑩		
kcal/단백질/칼슘		619.4/26.2/333.2	666.9/30.1/435.8	698.5/26.8/213.0	639.2/25.9/239.1	697.9/22.7/224.4		
일 자	8/24(월)	8/25 (화)	8/26 (수)	8/27 (목)	8/28 (금)	8/29 (토)		
오전간식	과일(수박or바나나)	과일(복숭아⑩)(꿀인누룽지)	과일(사과or멜론)	콩나물죽⑤⑥ (or(미숫가루⑤⑥)우유②)	과일(포도or배)	과일(자두⑪)		
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥X, 육류X, 난류X 잡곡밥⑤⑥ (전복⑩)미역국⑤⑥ 두부(카레⑫⑬⑭)구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 김치볶음⑤⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 냉국⑤⑥(유부장국⑤⑥) 달걀비⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 오이(지)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ (or양평채①⑤⑥⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 호박국⑤⑥⑨ (고구마)갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥(갯잎지⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	나시고랭①⑤⑥⑨⑩ (or파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭) 팽이버섯국⑤⑥ 짜조롤①⑤⑥⑨⑩⑫ (or왕봉구이⑤⑥⑤) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(토마토⑫))	감자볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 청경채국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		
오후간식	감자(과일⑫)샐러드②⑤, 우유②	편단호박, 우유②	(막③)국수①⑤⑥⑨ (or옥수수전①⑤⑥)	떡(영양떡④⑤⑥) (or산도떡①②⑤⑥⑩⑫), 차③	빵(파운드케이크①②④⑤⑥⑫), 우유②	콧샐러드①②⑤⑫		
kcal/단백질/칼슘	729.1/24.1/360.7	618.6/25.1/282.8	681.9/23.0/175.7	635.8/24.6/188.1	786.1/25.0/313.2	623.8/19.9/156.1		
일 자	8/31 (월)	알레르기 유발식품			8/17(월) 대체휴일 메뉴	8/1 (토)		
오전간식	파프리카, 요거트②				과일(사과or복숭아⑩)	과일(토마토⑫)		
점 심	쌀밥 쇠고기무국⑤⑥⑥ 생선조림⑤⑥⑦ (or두부조림⑤⑥) 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.			쌀밥 김치국⑤⑥⑨ 삼겹살구이⑤⑥⑩ 무쌈⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨) 씨리얼⑤, 우유②	 - 식이섭유가 풍부해 황금동을 누게 해요. - 충치를 예방해요.	두부볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 오이냉국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식	맛탕⑤				737.7/22.0/282.5	프렌치토스트①②⑤⑥		
kcal/단백질/칼슘	684.7/25.8/257.2					553.4/19.2/87.4		
원산지	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	달고기	오리고기
	배추	고춧가루	두부	콩국수	순두부			
	산	산	산	산	산	산	산	산
	낙지	오징어	전복	고등어	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)			생일/이벤트/간식/사과/바나나/사과
	산	산	산	산	산	산	산	산
한 번 더 체크	☒ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☒ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식품(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요! ☒ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☒ 해물원자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요! ☒ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다! ※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조민치 / 참돔 / 참돔민물고기 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(명게) / 전복 / 방어 / 부세							