

2026년 8월 식단

기 관 명	우송유치원
발 행 일	2026. 07. 15.
작 성 자	영양팀

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
	3	4	5	6	7
오전 간식	밀크롤인②⑥, 우유②	꿀떡, 등글레차	초코빵⑥, 등글레차	플레인요거트②, 우리밀크래커②⑥	찐감자, 감귤주스
점 심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑩ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박	차조밥 닭개장⑤⑥⑩ 가지전⑥ 김구이 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트②	새우게란볶음밥②⑤⑥⑨ 근대된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨ 후식: 참외	흑미밥 달걀찜국① 고등어구이⑦ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 멜론	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 아이스크림
오후 간식	짜장떡볶이⑩, 옥수수차	햄치즈샌드위치②⑥⑩, 우유②	토마토스파게티, 옥수수차	초계국수⑩	꼬마김밥①, 보리차
열량/단백질	672/24	656/21	672/24	640/25	642/24
	10	11	12	13	14
오전 간식	딸기요거트②, 유기농현미팝스낵	절편, 옥수수차	플레인식빵⑥, 보리차	스위트 밀크롤②⑥, 옥수수차	수박화채
점 심	기장밥 복쌈국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤⑥ 고구마순들깨나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 참외	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 계란후라이① 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 자두	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 계란말이① 김구이 배추김치⑨ 후식: 멜론	백미밥 삼계탕⑩ 가지전⑥ 단무지무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 자두
오후 간식	소고기주먹밥⑩, 옥수수차	식빵샌드⑥, 수박	옥수수, 수박화채	핫도그⑥⑩, 보리차	커다란 동화보는날 와플②⑥, 빙수
열량/단백질	644/30	640/25	639/28	604/23	633/33
	17	18	19	20	21
오전 간식		완두앙금빵①⑥, 보리차	고소한 버터 핑거스틱②⑥ 등글레차	플레인요거트②, 쌀과자	3세: 찐고구마, 4, 5세: 스트링치즈, 찐고구마 결명자차
점 심	광 복 절 대체공휴일	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돼지불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박	하이라이스⑤⑥⑩ 유부뚝국⑤⑥ 양배추콘샐러드②⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 샤인머스켓푸딩	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 후식: 아이스크림	검정콩밥④ 팽이버섯된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트
오후 간식		프렌치토스트①②⑥, 등글레차	삼색김마끼, 보리차	소세지롤①⑥⑩, 포도주스	초계국수⑩
열량/단백질		613/26	616/25	644/30	604/23
	24	25	26	27	28
오전 간식	카스테라①②, 보리차	딸기요거트②, 유기농떡튀밥	삶은계란①, 감귤주스	버터롤②⑥, 보리차	4세: 카페인향 플레인식빵⑥, 우유② 플레인요거트② 우리밀곡물와플①②⑤⑥
점 심	기장밥 감자국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박	흑미밥 순두부찌개⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 김구이 배추김치⑨ 후식: 참외	짜장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 계란말이① 배추김치⑨ 후식: 자두	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추+쌈장⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 멜론	검정콩밥④ 소고기뚝국⑤⑥⑩ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 밀감푸딩
오후 간식	베이컨크림스파게티②⑤⑥⑩ 결명자차	비빔국수①, 옥수수차	꼬마유부초밥⑤, 옥수수차	바나나롤④⑤⑥, 포도주스	멸치주먹밥, 등글레차
열량/단백질	656/21	642/24	639/28	642/24	666/30
	31				
오전 간식	플레인요거트② 전병①⑥	알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. 소유아요리활동			
점 심	기장밥 맑은순두부국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박				
오후 간식	햄치즈샌드위치②⑥⑩, 옥수수차				
열량/단백질	656/21				

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩		닭고기	돼지고기	소고기		깍두기		배추김치	
	백미	흑미	수수	순두부	두부			국거리용	볶음	고춧가루	배추	고춧가루	배추
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	국산	국산
	수산물			가공식품 (식육 수산)			수산물	해물동그랑땡	너비아니	떡갈비	어묵	유부	청포묵
	새우	가지미	고등어				북어	오징어	돼지고기	돼지고기	연육	대두	동부콩
	베트남산	국산	국산				러시아산	외국산	국산	국산	외국산	국산	미얀마산