

결 재	생활복지사	센터장
		

기관명: 해밀지역아동센터

발행일: 2026. 7. 13.

작 성: 영양·운영팀



2026년 8월 식단표

4찬식② (아동, 만6~11세)



날짜	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금)
식단	잡곡밥 유부말은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 부추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨ 참외	잡곡밥 무채국⑤⑥ (한우)차돌박이숙주찜⑤⑥⑩ 미트볼케첩볶음⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓	잡곡밥 (순살)동태국⑤ (고추장)삼겹살구이⑩ (견과류④⑩)잔멸치볶음⑤⑥ 열무된장나물⑤⑥ 나박김치(깍두기⑨) 골드키위	잡곡밥 달걀미역국⑤⑥⑫ 두부양념조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 상추양파무침⑤⑥ 백김치(배추김치)⑨ (방울)토마토⑫	대파달걀볶음밥①⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 돈육파장볶음⑤⑥ 코우슬로샐러드①⑤ 무생채(깍두기⑨) 배
열량/단백질	698/25	733/23	667/29	643/25	713/21
간식	소떡소떡①②⑤⑥⑩⑫+요구르트② (277/10)	소금빵①②⑤⑥+두유⑤ (325/13)	(아몬드)시리얼+우유② (322/10)	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩+망고주스 (251/8)	수수팔떡+우유② (310/13)
변동사항					
날짜	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) [말복]
식단	 신나는 여름캠프 SUMMER CAMP	잡곡밥 떡만둣국⑤⑥⑩ 파프리카참치전①⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 미역출기볶음⑤⑥ 총각김치(깍두기⑨) 사과	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 명란달걀말이①⑤ 돈육채⑤⑥⑩ (도토리)목채소무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	잡곡밥 수제비국⑥ (한우)쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 진미채무침⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	바지락칼국수⑥⑩ [&쌀밥(필요시제공)] (콘치즈②)떡갈비볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추겉절이(배추김치⑨) 수박
열량/단백질		701/30	669/28	691/23	579/21
간식		에너지바⑤⑥+우유② (311/9)	(꼬마)김밥①⑤⑥⑩⑫+요구르트② (279/9)	(치즈②)케이크①②⑤⑥+과채주스 (257/5)	쿠키①②⑤⑥+옥수수차 (241/3)
변동사항	여름캠프				
날짜	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
식단	대체 공휴일	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부스테이크&소스①⑤⑥⑫ 풀면채소무침⑤⑥ 단호박요거트샐러드② 열무김치(배추김치)⑨ 과일푸딩	잡곡밥 청경채버섯맛은국 (한우)소갈비찜⑤⑥⑫ 새우살양배추볶음⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤ 무생채(깍두기⑨) 거봉	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어카레구이(찜)⑤⑥⑦ 돈육향정살양파볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 복숭아⑩	나물비빔밥&양념장⑤⑥ 맑은오징어국⑦ 달걀 프라이①⑤ 숙갓사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 참외
열량/단백질		696/23	668/28	641/28	635/30
간식		핫도그①②⑥⑩+매실차 (272/7)	중편+두유⑤ (303/9)	닭강정①⑤⑥⑫+요구르트② (209/8)	와플⑥+우유미숫가루쉐이크②⑤ (322/11)
변동사항					
날짜	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
식단	잡곡밥 콩나물국⑤ 로제찜닭②⑤⑫⑫ 소시지피망볶음⑤⑥⑩ 김구이 백김치(배추김치)⑨ 멜론	잡곡밥 (한우)육개장⑤⑥⑫ (우유②)달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 참외오이유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육육⑩ 오징어초무침⑤⑥⑦ 채소쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ (안매운)마파두부⑤⑥⑩ 훈제오리구이 브로콜리참치볶음⑤ 오이소박이⑤⑥(깍두기⑨) 자두	열무(비빔)냉국수⑤⑥ [&쇠고기채소주먹밥⑤⑥(필요시제공)] 미니돈까스①⑤⑥⑩ 참나물개소무침 얼갈이김치(배추김치)⑨ (방울)토마토⑫
열량/단백질	642/32	697/27	619/33	633/31	629/27
간식	꿀떡+우유② (299/8)	블루베리케이크①②⑤⑥+과채주스 (311/4)	미니약과①②⑤⑥+우유② (266/6)	삶은달걀①+요구르트② (134/7)	(크랜베리)시리얼+우유② (263/9)
변동사항					
날짜	31일(월)				
식단	잡곡밥 크림스프②⑤⑥(물만둣국①⑤⑥⑩) 돈육볶음⑤⑥ 온두부⑤ 양상추샐러드⑤⑥ 볶음김치⑤⑥(배추김치⑨) 블루베리				
열량/단백질	651/32				
간식	(모짜렐라②)핫도그①②⑥⑩+오렌지주스 (308/7)				
변동사항					

식 단 안 내

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지공국)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
			배추 (복동,얼갈이)	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산					
	고등어	참치	진미채	명태(동태)					
	국내산	다랑어:국내산	오징어:국내산	국내산	돼지고기:국내산	오리고기:국내산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야향산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ 야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								

[식단관련문의사항] 익산시어린이급식관리지원센터 영양·운영팀

TEL. 063)723-2440 / FAX. 063)723-2447 / EMAIL. wku0901@naver.com

대체 식단

[기준: 8월 식단표 4찬식② (아동, 만6-11세)]

▶ 수산물 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
3일	홍합살맑은국⑩	678/30	유부맑은국⑤⑥	698/25
5일	(순살)동태국⑤ (견과류④⑩)잔멸치볶음⑤⑥	667/29	달걀국① 참나물볶음⑤⑥	618/20
6일	닭살미역국⑤⑥⑯	643/25	닭살묵국⑯	612/26
7일	어묵짜장볶음⑤⑥	750/18	돈육짜장볶음⑤⑥	713/21
11일	파프리카참치전①⑤⑥★ 미역줄기볶음⑤⑥	701/30	파프리카베이컨전⑤⑥⑩ 호박양파볶음⑤⑥	616/22
12일	명란달걀말이①⑤ (꼬마)김밥①⑤⑥⑬	669/28 279/9	삼색달걀말이①⑤ 당근주먹밥⑤	660/27 242/4
13일	진미채무침⑤⑥⑰	691/23	브로콜리두부무침⑤⑥	683/23
18일	어묵국⑥	696/23	돈육묵국⑤⑥⑩	681/24
19일	새우살양배추볶음⑤⑥⑨	668/28	달걀양배추볶음①	676/26
20일	순살고등어카레구이(찜)⑤⑥⑦	641/28	닭살카레구이⑤⑥⑯	619/31
21일	맑은오징어국⑰	635/30	두부맑은국⑤	645/26
24일	김구이	642/32	무나물⑤⑥	643/31
26일	오징어초무침⑤⑥⑰	619/33	청포묵무침⑤⑥	571/21
27일	브로콜리참치볶음⑤	633/31	다진쇠고기브로콜리볶음⑤⑯	638/31
28일	왕새우튀김①⑤⑥⑨	688/31	미니돈까스①⑤⑥⑩	629/27

▶ 가공류 대체

날짜	기준		대체	
	메뉴	열량/단백질	메뉴	열량/단백질
3일	오리주물럭⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥	678/30	오징어볶음⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩	624/31
6일	닭살미역국⑤⑥⑯	643/25	새우살미역국⑤⑥⑨	596/22
7일	대파달걀볶음밥①⑤⑥	750/18	대파참치볶음밥⑤	612/22
11일	닭볶음탕⑤⑥⑯	701/30	쇠고기배추볶음⑤⑥⑯	727/30
12일	명란달걀말이①⑤	669/28	(순살)삼치구이⑤⑥	634/27
14일	닭칼국수⑥⑯	656/28	바지락칼국수⑥⑯	579/21
20일	닭강정①⑤⑥⑫	641/28	김말이튀김①⑤⑥	641/28
21일	달걀프라이①⑤	635/30	쇠고기육전⑤⑯	635/30
24일	로제찜닭②⑤⑫⑯	642/32	새우살로제소스볶음②⑨⑫	604/28
25일	(우유②)달걀찜①	697/27	두부양념찜⑤⑥	696/24
27일	훈제오리구이 삶은달걀①	633/31 134/7	너비아니구이⑤⑥⑯ 어묵바⑤⑥	655/27 182/9
31일	크림스프⑤⑥(달걀국①)	651/32	크림스프②⑤⑥(물만둣국①⑤⑥⑩)	651/32

- ▶ 조리 및 소스류에 첨가되는 달걀은 기관의 사정에 맞게 제외하여 제공하시길 바랍니다.
- ▶ 기타 가공식품에 달걀이 들어간 메뉴 대체를 원하시면 **같은 식품군 내**(닭,소,돼지고기,생선,두부 등)에서 변경하여 사용하시고, 샐러드는 마요네즈를 제외한 드레싱(프렌치드레싱, 요구르트드레싱 등)을 사용해주시기 바랍니다.
예) 빵류 → 시리얼, 전, 떡, 감자, 고구마 등