

2026년 8월 1주 식단표

일자	7/26(일)	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	8/1(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 계란야채찜 땅콩조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 두부야채조림 잔멸치볶음 마늘쫄새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 소고기불고기 땅콩조림 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 참치야채볶음 감자당근조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소세지어묵야채볶음 새송이버섯볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기미역국 돈육메추리알조림 애호박새우젓볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵탕 해물동그랑땡전 잔멸치볶음 도라지무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/야채죽 고디국 코다리무찜 새송이버섯볶음 숙은배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 콩나물국 제육야채볶음 감자당근조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 육개장 대구포전 돈육메추리알짜리고추볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/단호박죽 북어들깨국 짜장 애호박새우젓볶음 도라지나물/무침 김치/단무지	흰밥/잡곡밥/전복죽 새알미역국 소고기볶음/콩치무조림 잔멸치볶음 마늘쫄새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 콩나물국 양념치킨 가지무침 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 배추된장국 소고기불고기 연근조림 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 참치야채볶음 우엉채조림 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 햄어묵야채볶음 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 해물동그랑땡전 애스타리버섯볶음 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 두부야채조림 가지볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 제육야채볶음 우엉채조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 개란야채찜 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 참치야채볶음 애스타리버섯볶음 숙은열무무침 김치
간식	요플레 한입카스테라,요구르트	요플레 후레쉬베리빵,요구르트	요플레 고구마,두유	요플레 카스타드,망고쥬스	요플레 바나나,두유	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 8월 2주 식단표

일자	8/2(일)	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수)	8/6(목)	8/7(금)	8/8(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 햄어묵볶음 가지무침 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 돈육메추리알조림 땅콩조림 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 해물동그랑땡전 마늘쫄새우볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 계란야채찜 애호박새우젓볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 소고기불고기 가지볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 햄어묵볶음 연근조림 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 돈육메추리알조림 감자당근조림 박나물 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 육개장 가자미살구이 마늘쫄새우볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 오이채국 소고기야채볶음 애호박볶음 콩나물, 무나물 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 어묵탕 참치야채볶음/떡볶이 잔멸치볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 근대된장국 제육야채볶음 감자당근조림 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 소고기미역국 두부구이 돈육파리고추메추리알조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 북어들깨국 오리훈제부추볶음 애느타리버섯볶음 도라지나물 , 김치	흰밥/잡곡밥/단호박죽 알탕국 닭야채볶음 우엉채조림 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 계란야채찜 감자당근조림 숙은배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 두부야채볶음 우엉채조림 새송이버섯볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 소세지어묵볶음 가지무침 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 닭순살야채볶음 땅콩조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 참치야채볶음 마늘쫄새우볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 계란야채찜 애호박새우젓볶음 땅콩조림 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물무국 해물동그랑땡전 잔멸치볶음 오이양파무침 김치
간식	요플레 한입카스테라,,망고쥬스	요플레 카스타드,요구르트	요플레 우묵채,콩물	요플레 찰보리빵,망고쥬스	요플레 바나나,두유	요플레 후레쉬베리.요구르트	요플레 카스타드,요구르트
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 8월 3주 식단표

일자	8/9(일)	8/10(월)	8/11(화)	8/12(수)	8/13(목)	8/14(금)	8/15(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 참치야채볶음 땅콩조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 계란야채찜 우엉채조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 해물동그랑땡전 잔멸치볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 잔멸치볶음 애느타리버섯볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 미역들깨국 두부야채조림 땅콩조림 마늘쫀새우볶음	흰밥/잡곡밥/흰죽 복어국 돈육메추리알조림 가지볶음 콩나물무침	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기탕국 햄어묵볶음 감자당근조림 애느타리버섯볶음
점심	흰밥/잡곡밥/야채죽 새알미역국 대구포전 잔멸치볶음 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 배추된장국 제육야채볶음 감자당근조림 가지볶음 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 복어들깨국 낙지야채볶음 애호박새우젓볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/단호박죽 고디국 닭야채볶음 연근조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 육개장 코다리무찜 새송이버섯볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 곰국 조기구이 오징어젓갈무침 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 고디국 카레 생선까스 브로콜리무침/단무지 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 복어들깨국 두부야채조림 애호박새우젓볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 소세지어묵볶음 새송이버섯볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 돈육메추리알조림 땅콩조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 참치야채볶음 감자당근조림 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 소고기불고기 우엉채조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 계란야채찜 잔멸치볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 해물동그랑땡전 연근조림 도라지나물 김치
간식	요플레 카스타드,요구르트	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 단호박찜,두유	요플레 한입카스테라,망고주스	요플레 바나나,두유	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구근 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 복어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 8월 4주 식단표

일자	8/16(일)	8/17(월)	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목)	8/21(금)	8/22(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 계란야채찜 애호박새우젓볶음 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 두부야채조림 마늘쫀건새우볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 잔멸치볶음 새송이버섯볶음 연근조림 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 돈육메추리알조림 가지볶음 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 햄어묵볶음 땅콩조림 숙은열무 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기탕국 계란야채찜 우영채조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 참치야채볶음 애느타리버섯볶음 숙주무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 근대된장국 제육야채볶음 우영채조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 들깨미역국 참치야채볶음/스파게티 가지볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 북어국/스프 제육/돈까스 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 알탕국 닭야채볶음 마늘쫀건새우볶음 도라지나물/무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 어묵탕 소고기야채볶음 애느타리버섯볶음 콩나물, 무나물, 상추 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 잔치국수 동그랑땡전/순대 애호박볶음 계란지단, 김가루 김치	흰밥/잡곡밥/단호박죽 육개장 가자미살구이 잔멸치볶음 숙은열무무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 돈육메추리알조림 새송이버섯볶음 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 소세지어묵볶음 땅콩조림 숙은열무 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 해물동그랑땡전 잔멸치볶음 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 계란야채찜 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 참치야채볶음 잔멸치볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 두부야채조림 감자당근조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 미역국 돈육메추리알조림 마늘쫀건새우볶음 콩나물무침 김치
간식	요플레 찰보리빵, 요구르트	요플레 카스타드, 요구르트	요플레 고구마, 두유	요플레 한입카스테라, 망고주스	요플레 바나나, 두유	요플레 후헤쉬베리, 요구르트	요플레 카스타드, 망고주스
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우, 미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산, 중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루, 젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩, 땅콩 : 중국산 두부, 순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드, 국내산						

2026년 8월 5주 식단표

일자	8/23(일)	8/24(월)	8/25(화)	8/26(수)	8/27(목)	8/28(금)	8/29(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 소고기불고기 연근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 참치야채볶음 애호박새우젓볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 돈육메추리알조림 가지볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물무국 햄어묵볶음 애느타리버섯볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 계란야채찜 잔멸치볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 참치야채볶음 감자당근조림 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기탕국 해물동그랑땡전 마늘쫀건새우볶음 땅콩조림 김치
점심	흰밥/잡곡밥/야채죽 해물순두부국 짜장 잔멸치볶음 박나물/단무지 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 어묵탕 코다리무찜 새송이버섯볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 배추된장국 제육야채볶음 감자당근조림 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/단호박죽 육개장 고등어구이 마늘쫀건새우볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 복어들깨국 양념치킨 애호박새우젓볶음 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 콩나물국 소고기불고기 연근조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 들깨미역국 공치무조림 가지볶음 오이양파무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소세지어묵볶음 감자당근조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 복어국 계란야채찜 마늘쫀건새우볶음 땅콩조림 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 참치야채볶음 잔멸치볶음 박나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 해물동그랑땡전 우영채조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 두부야채조림 가지볶음 땅콩조림 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 순두부국 돈육메추리알조림 애느타리버섯볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 소세지어묵볶음 새송이버섯볶음 애호박새우젓볶음 김치
간식	요플레 한입카스테라,요구르트	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 단호박찜,두유	요플레 카스타드,망고쥬스	요플레 바나나,두유	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 8월 6주 식단표

일자	8/30(일)	8/31(월)	9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽
점심	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽	흰밥/잡곡밥/흰죽
간식							
원산지 표기	작성자 : 김정애 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우, 미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산, 중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루, 젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩, 땅콩 : 중국산 두부, 순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드, 국내산						