

# 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     | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>콩곤약조림<br>고춧잎나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치                   | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>야채계란찜<br>비름나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치                         | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>두부조림<br>느타리양파볶음<br>김자반<br>김치/백김치        | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>밥새우견과류조림<br>고사리나물<br>모듬피클<br>김치/백김치               | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>연두부/양념장<br>도라지볶음<br>조개젓무침<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>소고기양배추볶음<br>(대체식: 멸치조림)<br>얼갈이된장나물<br>새우젓무침<br>김치/백김치             | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>멸치호박씨조림<br>깨순나물<br>오징어젓갈<br>김치/백김치      |
| 점심     | 가바쌀밥/쌀밥<br>소고기미역국<br>(대체식: 시래기된장국)<br>홍어찜<br>꽃맛살감자조림<br>감자피망볶음<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>두부김치국<br>돈수육/상추쌈<br>(대체식: 계란후라이)<br>부추토마토겉절이<br>도토리묵/양념장<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>낙지연포탕<br>간고등어찜<br>브로콜리두부무침<br>오이랑고추쌈장무침<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>우무콩냉국<br>닭볶음탕<br>(대체식: 계란후라이)<br>호박잎/강된장<br>배추겉절이<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>전복미역국<br>표고탕수육<br>오이맛살무침<br>깻잎김치<br>김치/백김치    | 쌀소면잔치국수<br>(대체식: 가바쌀밥, 시래기<br>된장국)<br>군만두<br>(대체식: 연두부/양념장)<br>숙주나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>민물새우얼갈이탕<br>닭살야채볶음<br>오징어실채조림<br>고구마순나물<br>김치/백김치 |
| 저녁     | 가바쌀밥/쌀밥<br>청국장찌개<br>야채소세지전<br>명엽채조림<br>상추겉절이<br>김치                       | 가바쌀밥/쌀밥<br>사골물만두국<br>(대체식: 시래기된장국)<br>오징어야채볶음<br>건새우마늘종조림<br>건호박나물<br>김치/백김치  | 가바쌀밥/쌀밥<br>열무된장국<br>너비아니구이<br>실곤약마요무침<br>깨순나물<br>김치/백김치      | 가바쌀밥/쌀밥<br>순두부찌개<br>가자미구이<br>가지양파볶음<br>상추겉절이<br>김치/백김치                 | 가바쌀밥/쌀밥<br>호박잎된장국<br>갈치구이<br>청경채새우볶음<br>콩나물무침<br>김치/백김치  | 가바쌀밥/쌀밥<br>어묵무국<br>명란계란말이<br>온두부/양념장<br>건도토리묵무침<br>김치/백김치                              | 가바쌀밥/쌀밥<br>콩비지찌개<br>해물완자전<br>표고버섯숙회<br>청포묵김무침<br>김치/백김치      |
| 간식     | 아이스크림                                                                    | 카스타드, 저당식혜                                                                    | 베이글                                                          | 감자                                                                     | 복숭아                                                      | 바나나                                                                                    | 샤인머스켓                                                        |
| 원산지 표기 | 작성자 : 이숙미                                                                |                                                                               |                                                              |                                                                        |                                                          |                                                                                        |                                                              |

# 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     | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>스크램블에그<br>등근호박무침<br>울외장아찌<br>김치/백김치     | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>연두부/양념장<br>무나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치  | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>건새우견과류조림<br>숙갓나물<br>김자반<br>김치/백김치                      | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>두부조림<br>애호박표고볶음<br>모듬피클<br>김치/백김치                 | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>야채계란찜<br>숙주부추나물<br>무장아찌<br>김치/백김치                    | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>멸치아몬드조림<br>깨순나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치                       | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>소고기청경채볶음<br>(대체식: 멸치조림)<br>콩나물무침<br>김치/백김치          |
| 점심     | 가바쌀밥/쌀밥<br>건새우아욱국<br>꾸꾸미야채볶음<br>메추리알장조림<br>브로콜리/초장<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>미역오이냉국<br>생선까스/소스<br>감자샐러드<br>가지나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>머위들깨탕<br>돈육고추장불고기<br>(대체식: 계란후라이)<br>어묵깻잎전<br>토마토부추겉절이<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>육개장<br>(대체식: 시래기된장국)<br>연근밤조림<br>두부텐더샐러드<br>고춧잎나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>북어콩나물국<br>오리훈제냉채<br>(대체식: 계란후라이)<br>고깃속갓잎튀김<br>오이탕탕이<br>김치/백김치 | 해물라면/쌀밥<br>(대체식: 가바쌀밥, 시래기된장국, 연두부/양념장)<br>멘보샤/소스<br>상추오이겉절이<br>단무지<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>돈육김치찌개<br>(대체식: 시래기된장국)<br>사각어묵양파볶음<br>단호박찜<br>깻잎김치<br>김치/백김치 |
| 저녁     | 가바쌀밥/쌀밥<br>바지락미역국<br>코다리무조림<br>양배추찜/양념장<br>메밀전병<br>김치/백김치    | 가바쌀밥/쌀밥<br>추어탕<br>북어양념찜<br>느타리양파볶음<br>건파래무침<br>김치/백김치   | 가바쌀밥/쌀밥<br>유부팽이된장국<br>계란장조림<br>새송이구이<br>꼬시래기오이무침<br>김치/백김치                  | 가바쌀밥/쌀밥<br>동태찌개<br>떡갈비야채볶음<br>명엽채조림<br>동부묵김무침<br>김치/백김치                | 가바쌀밥/쌀밥<br>양송이가지들깨탕<br>조기고구마순조림<br>양배추찜/양념장<br>감자채피망볶음<br>김치/백김치          | 가바쌀밥/쌀밥<br>아구탕<br>분홍소세지전<br>연두부/양념장<br>치커리사과무침<br>김치/백김치                      | 가바쌀밥/쌀밥<br>등근호박새우젓국<br>삼치무조림<br>우영채야채볶음<br>비름나물<br>김치/백김치                |
| 간식     | 옥수수                                                          | 복숭아                                                     | 자두                                                                          | 복숭아                                                                    | 요구르트                                                                      | 캠벨포도                                                                          | 옥수수                                                                      |
| 원산지 표기 | 작성자 : 이숙미                                                    |                                                         |                                                                             |                                                                        |                                                                           |                                                                               |                                                                          |

# 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     | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>계란토마토볶음<br>근대된장나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치                  | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>두부조림<br>깨순나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치       | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>멸치호두조림<br>느타리호박볶음<br>김자반<br>김치/백김치                  | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>연두부/양념장<br>깨순나물<br>모듬피클<br>김치/백김치               | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>소고기숙주볶음<br>(대체식: 멸치조림)<br>쫄갓나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>야채계란찜<br>가지나물<br>새우젓무침<br>김치/백김치                      | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>어묵당면볶음<br>비름나물<br>오징어젓갈<br>김치/백김치   |
| 점심     | 가바쌀밥/쌀밥<br>꽃게된장찌개<br>오곡간소새우<br>닭가슴살장조림<br>(대체식: 계란후라이)<br>고구마순나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>우렁된장찌개<br>한식잡채<br>견새우마늘쫄조림<br>치즈과일샐러드<br>김치/백김치 | 곤드레밥/쌀밥<br>우무콩냉국<br>떡갈비야채볶음<br>(대체식: 계란후라이)<br>열무된장나물<br>궁채장아찌<br>김치/백김치 | 찰밥/쌀밥<br>소고기무국<br>(대체식: 시래기된장국)<br>멸치고추장조림<br>알감자조림<br>조미김<br>김치/백김치 | 메밀소바<br>(대체식: 가바쌀밥, 시래기된장국, 조미김)<br>새우튀김<br>등근호박무침<br>락교<br>김치/백김치     | 가바쌀밥/쌀밥<br>콩나물국<br>L.A갈비찜<br>(대체식: 조기구이)<br>고구마순나물<br>비타민토미토샐러드<br>김치/백김치  | 하이라이스/쌀밥<br>크래미계란국<br>얼갈이된장나물<br>모듬피클<br>김치/백김치          |
| 저녁     | 가바쌀밥/쌀밥<br>바지락무국<br>콩치김치찜<br>목이버섯볶음<br>쪽파무생채<br>김치/백김치                     | 가바쌀밥/쌀밥<br>맑은미역국<br>김계란말이<br>감자맛살볶음<br>상추치커리무침<br>김치/백김치   | 가바쌀밥/쌀밥<br>동태알탕<br>오징어야채볶음<br>브콜두부무침<br>올방개묵/양념장<br>김치/백김치               | 가바쌀밥/쌀밥<br>순두부찌개<br>가자미무조림<br>새송이양파볶음<br>가지나물<br>김치/백김치              | 가바쌀밥/쌀밥<br>민물새우국<br>두부계란전<br>꽃맛살매추조림<br>머우대들깨볶음<br>김치/백김치              | 가바쌀밥/쌀밥<br>생합미역국<br>너비아니구이<br>(대체식: 계란후라이)<br>파리멸치조림<br>참나물상추겉절이<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>호박익된장국<br>홍어찜<br>만가닥버섯볶음<br>연두부/양념장<br>김치/백김치 |
| 간식     | 저당식혜, 유과                                                                   | 바나나                                                        | 옥수수                                                                      | 땅콩빵                                                                  | 파인애플, 요플레                                                              | 수박화채, 경육고                                                                  | 복숭아                                                      |
| 원산지 표기 | 작성자 : 이숙미                                                                  |                                                            |                                                                          |                                                                      |                                                                        |                                                                            |                                                          |

# 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     | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>콩견과류조림<br>양배추양파볶음<br>무장아찌<br>김치/백김치                   | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>명치아몬드조림<br>청경채굴소스볶음<br>양파장아찌<br>김치/백김치             | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>소고기오이볶음<br>(대체식: 멸치조림)<br>열무된장나물<br>김자반<br>김치/백김치                    | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>야채계란찜<br>애호박볶음<br>모듬피클<br>김치/백김치       | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>콩고기야채볶음<br>숙주부추나물<br>오이지무침<br>배추나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>두부조림<br>무나물<br>새우젓무침<br>김치/백김치                                 | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>명엽채조림<br>고사리들깨볶음<br>오징어젓갈<br>김치/백김치 |
| 점심     | 가바쌀밥/쌀밥<br>등근호박두부국<br>묵은지닭볶음<br>(대체식: 계란후라이)<br>도라지오이무침<br>고사리나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>소고기미역국<br>(대체식: 시래기된장국)<br>야채계란찜<br>메추곤약조림<br>썩갓나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>차돌된장찌개<br>(대체식: 시래기된장국)<br>아쿠아돈가스<br>(대체식: 계란후라이)<br>단호박범벅<br>우무오이무침<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>아욱다슬기국<br>고추잡채/꽃빵<br>골뱅이야채무침<br>근대된장나물<br>김치/백김치 | 전복죽/쌀밥<br>배추물김치<br>닭가슴살샐러드<br>(대체식: 삶은계란)<br>울외장아찌<br>김치/백김치      | 짜장면/쌀밥<br>(대체식: 가바쌀밥, 시래기<br>된장국)<br>콩나물국<br>순대(대체식: 연두부/양념장<br>)<br>양파장아찌<br>배추겉절이 | 가바쌀밥/쌀밥<br>도토리묵냉국<br>가자미구이<br>표고호박볶음<br>마늘쫄조림<br>김치/백김치  |
| 저녁     | 가바쌀밥/쌀밥<br>근대된장국<br>이면수어구이<br>파프표고볶음<br>숙주나물<br>김치/백김치                     | 가바쌀밥/쌀밥<br>코다리무국<br>야채고로케/케찹<br>표고버섯숙회<br>콩나물무침<br>김치/백김치               | 가바쌀밥/쌀밥<br>북어계란국<br>조기무조림<br>실곤약마요무침<br>미니새송이마늘조림<br>김치/백김치                               | 가바쌀밥/쌀밥<br>어묵김치국<br>동태전<br>느타리버섯볶음<br>고춧잎나물<br>김치/백김치       | 가바쌀밥/쌀밥<br>추어탕<br>북어양념찜<br>브로콜리맛살볶음<br>청경채나물<br>김치/백김치            | 가바쌀밥/쌀밥<br>홍합무국<br>갈치구이<br>계란장조림<br>상추겉절이<br>김치/백김치                                 | 가바쌀밥/쌀밥<br>근대된장국<br>야채계란말이<br>연근아몬드조림<br>건파래무침<br>김치/백김치 |
| 간식     | 옥수수                                                                        | 바나나                                                                     | 복숭아                                                                                       | 복숭아                                                         | 포도                                                                | 대추빵                                                                                 | 비피더스                                                     |
| 원산지 표기 | 작성자 : 이숙미                                                                  |                                                                         |                                                                                           |                                                             |                                                                   |                                                                                     |                                                          |

# 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     | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>밥새우견과류조림<br>양배추양파볶음<br>깻잎된장무침<br>김치/백김치              | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>야채계란찜<br>오이볶음<br>양파장아찌<br>김치/백김치                      | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>멸치베리조림<br>새송이양파볶음<br>김자반<br>김치/백김치                        | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>연두부/양념장<br>가지나물<br>모듬피클<br>김치/백김치  | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>병아리모듬콩조림<br>열무된장나물<br>오이지무침<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>소고기표고볶음<br>(대체식: 멸치조림)<br>고춧잎나물<br>오징어젓갈<br>김치/백김치        | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>계란부추볶음<br>무나물<br>간장깻잎장아찌<br>김치/백김치                  |
| 점심     | 카레라이스/쌀밥<br>어묵무국<br>고구마순나물<br>노각무침<br>김치/백김치                              | 가바쌀밥/쌀밥<br>민물새우얼갈이탕<br>옥동구이<br>닭가슴살냉채<br>(대체식: 계란후라이)<br>비름나물<br>김치/백김치    | 가바쌀밥/쌀밥<br>해물된장찌개<br>혈랑이수육/파채<br>(대체식: 계란후라이)<br>동근호박양파볶음<br>치커리사과무침<br>김치/백김치 | 찰밥/쌀밥<br>시골장터국밥<br>오징어야채볶음<br>오이양파무침<br>조미김<br>김치/백김치   | 가바쌀밥/쌀밥<br>콩나물국<br>L.A갈비찜/전복찜<br>무쌈말이<br>치즈과일샐러드<br>김치/백김치 | 쌀잔치국수/쌀밥<br>(대체식: 가바쌀밥, 시래기<br>된장국, 멸치조림)<br>야채튀김<br>숙주나물<br>오이고추/쌈장<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>바지락미역국<br>돈육불고기/상추쌈<br>느타리호박볶음<br>청경채나물<br>김치/백김치             |
| 저녁     | 가바쌀밥/쌀밥<br>참치김치찌개<br>돈육콩나물볶음<br>(대체식: 계란후라이)<br>연두부/양념장<br>깨순나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>돌개미역국<br>소고기마늘장조림<br>(대체식: 멸치조림)<br>오징어실채조림<br>목이버섯볶음<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>양송이버섯돌개탕<br>분홍소세지전<br>불어묵꽃맛살조림<br>건도토리묵무침<br>김치/백김치                 | 가바쌀밥/쌀밥<br>건새우무국<br>양배추찜/양념장<br>메밀전병<br>참나물무침<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>대구탕<br>두부계란전<br>밥새우견과류조림<br>상추겉절이<br>김치/백김      | 가바쌀밥/쌀밥<br>콩비지찌개<br>오리훈제/쌈무/소스<br>(대체식: 계란후라이)<br>올방개묵김무침<br>부추양파무침<br>김치/백김치  | 가바쌀밥/쌀밥<br>물만두국<br>떡갈비구이<br>(대체식: 멸치조림)<br>목이버섯양파볶음<br>건파래쪽파무침<br>김치/백김치 |
| 간식     | 복숭아                                                                       | 카스타드, 저당식혜                                                                 | 두유                                                                             | 요플레                                                     | 복숭아                                                        | 복숭아                                                                            | 저당두유                                                                     |
| 원산지 표기 | 작성자 : 이숙미                                                                 |                                                                            |                                                                                |                                                         |                                                            |                                                                                |                                                                          |

# 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     | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>두부조림<br>양배추양파볶음<br>조개젓무침<br>김치/백김치   | 가바쌀밥/쌀밥<br>시래기된장국<br>연두부/양념장<br>숙주나물<br>양파장아찌<br>김치/백김치                       |        |        |        |        |        |
| 점심     | 가바쌀밥/쌀밥<br>콩나물오징어국<br>삼치무조림<br>사각어묵당면볶음<br>숙갓나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>팽이유부된장국<br>생선까스/소스<br>두부면샐러드<br>가지나물<br>김치/백김치                     |        |        |        |        |        |
| 저녁     | 가바쌀밥/쌀밥<br>순두부계란국<br>고구마순볶음<br>우엉야채볶음<br>근대된장나물<br>김치/백김치 | 가바쌀밥/쌀밥<br>돈육김치찌개<br>(대체식: 시래기된장국)<br>코다리무조림<br>실곤약야채무침<br>마늘쫄면과류조림<br>김치/백김치 |        |        |        |        |        |
| 간식     | 바나나                                                       | 베이글빵                                                                          |        |        |        |        |        |
| 원산지 표기 | 작성자 : 이숙미                                                 |                                                                               |        |        |        |        |        |