8월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 7. 15.

일반형 식단(4찬, 노인)(주6일, 점심, 죽간식 1회, 일반간식 1회)

구분						1[토]
오전간식						두유죽 ⑤
점심						잡곡밥 무채된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 꽈리고추양념찜 ⑤⑥ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식						크로와상 ①②⑤⑥, 결명자차
열량/단백질						940.8/33.6
구분	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]	8[토]
오전간식	흑임자죽	치즈죽 ②	채소죽 ⑤⑥	팽이버섯죽	크림스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	녹두죽
점심	잡곡밥 다시마무맑은국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑯ 죽순볶음 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 닭살배소스조림 ⑤⑥⑮ 고사리나물 ⑤⑥ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 물만두국 ⑤⑥⑩⑯⑱ 궁채나물볶음 ⑤⑥ 단호박꿀조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 양배추나물 ⑤⑥ 구이김 배추김치 ⑨	잡곡밥 오징어맑은국 ⑰ 가지나물 ⑤⑥ 피망볶음 ⑤⑥ 비엔나소시지케첩조림 ⑤⑥⑩⑫⑮ 배추김치 ⑨	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 닭살카레채소볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 곤약조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	설기떡, 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	핑거스틱빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	찐고구마, 결명자차	미니만주 ①②⑤⑥, 둥글레차
열량/단백질	830/36.3	824.6/41.5	926.2/32.4	834.9/35.5	932.4/34.9	936.4/44.6
구분	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]	14[금]	15[토]
오전간식	콩나물김치죽 ⑤⑥⑨	연두부죽 ⑤	양송이스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	흰죽	녹두죽	미역죽 ⑤⑥
점심	잡곡밥 버섯맑은국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 가지구이 ⑤ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 열무맑은국 ⑤⑥⑨ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 깻잎된장무침 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은동태찌개 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 콩나물볶음 ⑤⑥ 꽈리고추찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 피망볶음 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 반계탕 ⑮ 군만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 건파래볶음 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 새우살애호박국 ⑨ 달걀채소말이 ①⑤ 도라지나물 ⑤ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑥	완두앙금빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	잔기지떡, 매실차	카스텔라 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	우동 ⑤⑥	배추전+ 양념장 ⑤⑥, 식혜
열량/단백질	855.9/33.8	853.3/46.1	1043.8/48.4	837.1/33.2	1351.5/50.3	788/35.6
구분	17[월]	18[화]	19[수]	20[목]	21[금]	22[토]
오전간식	채소스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	채소죽 ⑤⑥	흰죽	들깨죽	채소김죽 ⑤⑥	치즈당근죽 ②
점심	잡곡밥 사골국 ⑯ 볼어묵볶음 ⑤⑥ 건새우무조림 ⑤⑥⑨ 근대된장나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 간장닭조림 ⑤⑥⑮ 양배추볶음 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소고기짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 청경채맑은국 깐풍두부강정 ⑤⑥⑱ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 표고버섯맑은국 ⑤⑥ 된장닭갈비 ⑤⑥⑮ 꽈리고추양념찜 ⑤⑥ 아욱무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 미나리된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 유부채소볶음 ⑤ 깻잎양념조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	증편, 보리차	꽈배기도너츠 ①②⑤⑥, 둥글레차	채소전 ①⑤⑥, 오미자차	쌀국수 ⑤⑥⑯	머핀 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	찐만두 ⑤⑥⑩⑯⑱, 메밀차 ③
열량/단백질	863/45.6	846.6/37.7	1069/34	918.8/45.6	818.4/38.1	847.1/35.1
구분	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]	29[토]
오전간식	흰죽	두유죽 ⑤	소고기스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	채소죽 ⑤⑥	흑임자죽	녹두죽
점심	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 도라지볶음 ⑤ 쑥갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 오징어미역국 ⑤⑥⑰ 채소달걀찜 ① 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑭ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부장국 ⑤⑥ 새우살피망볶음 ⑤⑨ 도토리묵+양념장 ⑤⑥ 미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 버섯순두부찌개 ⑤⑥ 주꾸미채소간장볶음 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 깻잎된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 달걀파국 ① 소고기숙주볶음 ⑤⑥ 열무된장무침 ⑤⑥ 청경채나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 참나물볶음 ⑤⑥ 가지양념무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	밤식빵 ①②④⑤⑥, 루이보스차	볶음우동 ⑤⑥	찐단호박, 메밀차 ③	쌀과자 ⑤⑥, 매실차	보리빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	맑은떡국 ①⑤⑥
열량/단백질	774.6/36.3	925.7/44.1	839.4/33	862.8/38.4	985.8/53.5	949.7/32.9
구분	31[월]					
오전간식	흰죽					
점심	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기갈비양념볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎양념조림 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					
오후간식	어묵탕 ⑤⑥					
열량/단백질	840.6/40.2					

▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기
⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분의 식품에 포함되어있습니다

8월 식단표

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담 당 : 영양팀
▶발행일: 2026. 7. 15.

저염·저당 식단(4찬, 노인)(주6일, 점심, 죽간식 1회, 일반간식 1회)

구분						1[토]
오전간식						두유죽 ⑤
점심						잡곡밥 무채된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 꽈리고추양념찜 ⑤⑥ 새송이버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식						크로와상 ①②⑤⑥, 결명자차
열량/단백질						954.5/34.6
구분	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]	8[토]
오전간식	흑임자죽	치즈죽 ②	채소죽 ⑤⑥	팽이버섯죽	크림스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	녹두죽
점심	잡곡밥 다시마무맑은국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑯ 죽순볶음 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 닭살배소스조림 ⑤⑥⑮ 고사리나물 ⑤⑥ 모듬버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 물만두국 ⑤⑥⑩⑯⑱ 궁채나물볶음 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 숙주된장국 ⑤⑥ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 양배추나물 ⑤⑥ 구이김 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 오징어맑은국 ⑰ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 피망볶음 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 닭살카레채소볶음②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 곤약조림 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	설기떡, 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	크래커 ①②⑤⑥, 둥글레차	핑거스틱빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	찐고구마, 결명자차	전병 ⑤⑥, 둥글레차
열량/단백질	848.1/37.7	838.1/42.9	779.3/30.7	846/36.5	780.5/30.5	888.8/44.9
구분	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]	14[금]	15[토]
오전간식	콩나물김치죽 ⑤⑥⑨	연두부죽 ⑤	양송이스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	흰죽	녹두죽	미역죽 ⑤⑥
점심	잡곡밥 2/3 버섯맑은국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 가지구이 ⑤ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 열무맑은국 ⑤⑥⑨ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 깻잎된장무침 ⑤⑥ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 유부된장국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 콩나물볶음 ⑤⑥ 꽈리고추찜 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 맑은장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 피망볶음 ⑤⑥ 청포묵김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 반계탕 ⑮ 곤약조림 ⑤⑥ 건파래볶음 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 새우살애호박국 ⑨ 달걀채소말이 ①⑤ 도라지볶음 ⑤ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑥	호밀빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	증편, 메밀차	오곡쿠키 ①②④⑤⑥, 저지방우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	배추전+양념장 ⑤⑥, 둥글레차
열량/단백질	777.4/32.3	885.3/49.9	937.1/43.5	731.6/30.1	1274.3/47.9	680.3/34.4
구분	17[월]	18[화]	19[수]	20[목]	21[금]	22[토]
오전간식	채소스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	채소죽 ⑤⑥	흰죽	들깨죽	채소김죽 ⑤⑥	치즈당근죽 ②
점심	잡곡밥 2/3 사골국 ⑯ 볼어묵볶음 ⑤⑥ 건새우무조림 ⑤⑥⑨ 근대된장나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 간장닭조림 ⑤⑥⑮ 양배추볶음 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	소고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 청경채맑은국 깐풍두부강정 ⑤⑥⑱ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 표고버섯맑은국 ⑤⑥ 된장닭갈비 ⑤⑥⑮ 꽈리고추양념찜 ⑤⑥ 아욱무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 미나리된장무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 유부채소볶음 ⑤ 깻잎양념조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	증편, 보리차	모닝빵 ①②⑤⑥, 둥글레차	유과 ⑤, 우엉차	쌀국수 ⑤⑥⑯	크래커 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	찐만두 ⑤⑥⑩⑯⑱, 메밀차 ③
열량/단백질	735.3/36.1	793.9/38.7	1089.6/32.6	839/44.6	673.3/35.6	866.2/36.3
구분	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]	29[토]
오전간식	흰죽	두유죽 ⑤	소고기스프죽 ②⑤⑥⑮⑯	채소죽 ⑤⑥	흑임자죽	녹두죽
점심	잡곡밥 양배추된장국 ⑤⑥ 삼치살조림 ⑤⑥ 도라지볶음 ⑤ 쑥갓나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 오징어미역국 ⑤⑥⑰ 채소달걀찜 ① 견과류멸치볶음 ⑤⑥⑭ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 유부장국 ⑤⑥ 새우살피망볶음 ⑤⑨ 미나리무침 ⑤⑥ 호박잎나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 팽이버섯장국 ⑤⑥ 주꾸미채소간장볶음 ⑤⑥ 깻잎된장무침 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 달걀파국 ① 소고기숙주볶음 ⑤⑥ 열무된장무침 ⑤⑥ 청경채나물 배추김치 ⑨	잡곡밥 2/3 근대된장국 ⑤⑥ 훈제오리채소볶음 ②⑤⑥⑯ 참나물볶음 ⑤⑥ 가지양념무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	오곡쿠키 ①②④⑤⑥, 루이보스차	볶음우동 ⑤⑥	찐단호박, 메밀차 ③	쌀과자 ⑤⑥, 옥수수차	보리빵 ①②⑤⑥, 저지방우유 ②	맑은떡국 ①⑤⑥
열량/단백질	751.3/35.3	852.5/43.3	730.6/34.3	779/35.8	1013.3/55.8	789.2/35.1
구분	31[월]					
오전간식	흰죽					
점심	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기갈비양념볶음 ⑤⑥⑩ 깻잎양념조림 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					
오후간식	어묵탕 ⑤⑥					
열량/단백질	860.8/41.6					

▶ 상기 식단은 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기
⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분의 식품에 포함되어있습니다