

꼬마루소어린이집 2026년 08월 식단표

결재	담당	원장
		

- 출 처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터
- 괄 호 대체가 가능한 메뉴
- 식재료공급은 현지사정에 따라 달라질 수 있습니다.

1 주 차	일자/요일					
	오전간식					
	점심					
	오후간식					
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘					
2 주 차	일자/요일	03일(월)	04일(화)	05일(수)	06일(목)	07일(금)
	오전간식	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구 르트②	밥새우채소죽⑤⑥⑨ (유부채소죽⑤)	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	신선과일(멜론) 또는 경기지원과일
	점심	백미밥 애호박찜국⑨ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 무절임	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 송농(우동장국⑤⑥) 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 백김치	흑미밥(백미밥) 콩비지국⑤⑥⑨ ★간장오징어볶음 ⑤⑥⑬ (★메추리알파프리카 볶음①⑤⑥) 배추나물⑤⑥ 무절임
	오후간식	빵(후레쉬번 ①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥(섞음 밥)⑤	프렌치토스트 ①②⑤⑥	찐단호박&우유②	핫케이크①②⑤⑥ (★증편&보리차)
	저녁			소고기 볶음밥		하이라이스
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	444/18	420/15	524/20	428/16	417/15

3 주 차	일자/요일	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)
	오전간식	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	당근치즈죽②	신선과일(수박) 또는 경기지원과일	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일
	점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림 ⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥(백미밥) 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑬ 어묵국⑤⑥ ★콩나물잡채⑤⑥ 무절임	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스 ①⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임
	오후간식	빵(곡물식빵 ①②⑤⑥) &우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②
	저녁			짜장밥		
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	432/19	453/19	412/14	504/19	364/17
4 주 차	일자/요일	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)
	오전간식		떠먹는(마시는)요구 르트②	크림스프②⑥ (김가루채소죽)	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	신선과일(키위) 또는 경기지원과일
	점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	소고기버섯영양밥 ⑤⑥⑬ 송늬(실파된장국 ⑤⑥) 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ ★가자미카레구이 ⑤⑥ (닭살양념구이 ⑤⑥⑮) 브로콜리무침 무절임
	오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치 ①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유② (★증편&보리차)
	저녁			카레라이스		
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘		378/17	420/15	445/21	360/17

5 주 차	일자/요일	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)
	오전간식	신선과일(멜론) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	소고기양파죽⑤⑥⑬	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	신선과일(키위) 또는 경기지원과일
	점심	흑미밥(백미밥) 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ ★진미채조림⑤⑥⑬ 백김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 무절임	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육꼭창⑤⑥⑩⑫ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧ 백김치
	오후간식	빵(우유식빵 ①②⑤⑥) &우유②	★숙갓우동⑤⑥	바나나우유쉐이크② (바나나&우유②)	물만두⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥&요 구르트②
	저녁			짜장밥		
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	429/17	496/22	351/12	442/22	466/18
6 주 차	일자/요일	31일(월)				
	오전간식	신선과일(멜론) 또는 경기지원과일				
	점심	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑬ 양배추코울슬로①⑤ 백김치				
	오후간식	케이크①②⑤⑥&요 구르트②				
	저녁					
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	476/18				
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	백미/현미/흑미/참쌀(밥,죽,누룽지)	고추가루	배추,무	한우(국내산)	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산			
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 진미채 수입산 참치캔(다랑어) 수입산	두부류/콩비지/순두부	오징어 국내산		
		생선가스(명태) 국내산 치킨가스(닭고기) 국내산 너비아니(돼지고기) 국내산 떡갈비(돼지고기) 국내산 떡갈비(쇠고기) 국내산	국내산			

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가능한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

꼬마루소어린이집