

시립백석어린이집 2026년 08월 식단표

결재	담당	원장

출 처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
발행일 : 2026. 7. 12.
작성자 : 강보경, 김고은, 이진아 영양사

1 주 차	일자/요일						01일(토)
	오전간식						치즈②&채소스 틱
	점심						돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮ 달걀찜국①⑤⑥ 신선과일(수박) 깍두기⑨
	오후간식						미숫가루⑤&우 유②
	저녁						★유부잔치국수 ⑤⑥ 미니쌀밥 신선과일(토마토 ⑫) 배추김치(백김 치)⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘						481/23 301/10
2 주 차	일자/요일	03일(월)	04일(화)	05일(수)	06일(목)	07일(금)	08일(토)
	오전간식	신선과일(수박) &당근죽	떠먹는 요구르트 ②	경기지원과일 (천도복숭아)	밥새우채소죽 ⑤⑥⑨	경기지원과일(수 박)	시리얼&우유②
	점심	백미밥 애호박찜국⑨ 닭살갓잎볶음 ⑤⑥⑮ 숙주당근무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카 조림 ⑤⑥⑩⑮ 열무된장무침 ⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 송송(⑤⑥) 만두강정 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김 치)⑨	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑮ 두부찜&양념장 ⑤⑥ 오이맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치(백김 치)⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★간장오징어볶 음⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수 ⑤⑥ 신선과일(방울토 마토⑫) 깍두기⑨
	오후간식	빵(후레쉬번 ①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트 ①②⑤⑥	찐단호박&우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥	두유⑤
	저녁	소고기파인애플 볶음밥⑤⑥⑮ 안매운두부김치 국⑤⑥⑨ 채소스크램블에	백미밥 부추장국⑤⑥ 닭살애호박조림 ⑤⑥⑮	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵감자채볶음 ⑤⑥ 느타리버섯나물	수수밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩ 돈육데리야끼조 림⑤⑥⑩	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 무나물⑤⑥	달걀하이라이스 ①⑤⑥ 송송(⑤⑥) 신선과일(수박)

		그①②⑤ 배추김치(백김 치)⑨	깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	⑤⑥ 깍두기⑨	파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	배추김치(백김 치)⑨	배추김치(백김 치)⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	635/26 507/21	600/21 337/20	749/29 346/11	612/23 420/22	596/21 393/13	411/13 371/10

3 주 차	일자/요일	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
	오전간식	경기지원과일(바나나)&단호박죽	시리얼&우유②	경기지원과일(포도)	당근치즈죽②	경기지원과일(포도)	
	점심	미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑧ 어묵국⑤⑥ ★콩나물잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식	케이크①②⑤⑥&우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②	
	저녁	백미밥 닭곰탕⑮ 연두부&양념장⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑮ 새콤미역무침깍두기⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송송달걀말이①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	666/25 307/12	647/27 461/17	588/21 370/18	720/27 358/13	520/25 406/14	
4 주 차	일자/요일	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
	오전간식		마시는 요구르트②	경기지원과일(포도)	크림스프②⑥	경기지원과일(포도)	치즈②&채소스틱
	점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑮ 송송(⑤⑥) 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침깍두기⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 송송(⑤⑥) 신선과일(토마토⑫) 배추김치(백김치)⑨
	오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	우유②찐감자&	시리얼&우유②
4 주 차	저녁		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육토마토볶음⑤⑩⑫ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리브로콜리볶음밥⑤⑥ 다시마양파국 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기청포묵볶음⑤⑥⑮ 꼬마새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 안매운돈육들깨감자탕⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	★크림스파게티②⑥ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(바나나)깍두기⑨

	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘		540/24 402/18	599/21 349/18	635/30 403/21	514/24 282/9	531/17 490/15

5 주 차	일자/요일	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
	오전간식	경기지원과일(수박) &건새우무죽	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(복숭아)	소고기양파죽⑤⑥⑬	경기지원과일(메론)	두유⑤
	점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ ★진미채조림⑤⑥⑬ 배추김치(백김치)⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살짜장밥⑤⑥⑩⑬ 모듬버섯국⑤⑥ 신선과일(사과)배추김치(백김치)⑨
	오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	★썩갠우동⑤⑥	바나나우유쉐이크②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차	떠먹는 요구르트②
	저녁	차조밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살양배추볶음⑤⑥⑬ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑬ 파프리카숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 볼어묵볶음⑤⑥ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육잡채덮밥⑤⑥⑩ 두부새우젓국⑤⑨ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	참치김가루볶음밥⑤ 송늬(⑤⑥) 신선과일(포도)깍두기⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	614/24 406/21	709/31 397/13	501/18 392/16	631/31 373/12	530/24 377/18	477/24 380/19
6 주 차	일자/요일	31일(월)					
	오전간식	방울토마토&청경채죽					
	점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨					
	오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②					
	저녁	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 소고기배추볶음⑤⑥⑬ 구이김 깍두기⑨					
	변동사항 (대체식품)						

	칼로리 단백질 칼슘	603/27 5					
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	국내산	배추	고춧가루	국내산 한우	돼지 국내산	닭 국내산
	누룽지(국내산)	국내산	국내산			
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	오리 국내산	참치(가다랑어) 원양산 햄 돈육 계육 국내산	국내산	진미채	페루산	
		너비아니 계육, 돈육 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.

시립백석어린이집

시립백석어린이집 2026년 08월 식단표

결재	담당	원장

1 주 차	일자/요일						01일(토)
	오전간식						얼갈이죽
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식						두부당근무른밥 ⑤
	오후간식						
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘						149/4
2 주 차	일자/요일	03일(월)	04일(화)	05일(수)	06일(목)	07일(금)	08일(토)
	오전간식	당근죽	애호박죽	오이죽	밥새우채소죽⑨	누룽지죽	배추죽
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	닭살애호박무른 밥⑮	노른자버섯무른 밥①	두부숙주무른밥 ⑤	소고기무무른밥 ⑮	노른자파프리카 무른밥①	두부오이무른밥 ⑤
	오후간식	포도퓨레	아기요플레②	사과핑거스틱	찐단호박&보리 차	아기치즈볼②	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	173/7	211/6	172/4	179/5	258/9	161/4

3 주 차	일자/요일	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금)	15일(토)
	오전간식	단호박죽	콩나물죽⑤	근대죽	당근치즈죽②	흑임자죽	
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	소고기버섯무른밥⑩	두부가지무른밥⑤	노른자다시마무른밥①	닭살양파무른밥⑮	두부채소무른밥⑤	
	오후간식	키위퓨레	아기쌀과자	토마토핑거스틱⑫	찐고구마&보리차	수박퓨레	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	181/5	188/5	170/5	231/8	174/5	
4 주 차	일자/요일	17일(월)	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	22일(토)
	오전간식		버섯죽	양배추죽	크림스프②⑥	참깨죽	미역죽
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식		노른자애호박무른밥①	소고기당근무른밥⑩	두부양배추무른밥⑤	흰살생선브로콜리무른밥	노른자아욱무른밥①
	오후간식		아기요플레②	식빵스틱①②⑤⑥	삶은달걀노른자① &보리차	찐감자&보리차	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘		211/6	194/6	240/8	192/8	183/5

5 주 차	일자/요일	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
	오전간식	건새우무죽 ^⑨	당근우영죽	김가루채소죽	소고기양파죽 ^⑩	타락죽 ^②	감자죽
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	황태양파무른밥	소고기파프리카 무른밥 ^⑩	두부감자무른밥 ⑤	노른자청경채무 른밥 ^①	두부양파무른밥 ⑤	닭살당근무른밥 ⑮
	오후간식	메론퓨레	아기치즈 ^②	바나나구이	아기두유 ^⑤	찐고구마&보리 차	
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	180/10	214/8	191/6	229/8	228/5	164/7
6 주 차	일자/요일	31일(월)					
	오전간식	청경채죽					
	초기이유식						
	중기이유식						
	후기이유식	흰살생선콩나물 무른밥 ^⑤					
	오후간식	키위퓨레					
	저녁						
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	174/7					
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 죽)	국내산		한우국내산	국내산	닭 국내산
	국내산					
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	오리 국내산		(콩비지,두부)	흰살생선(동태)	러시아산(냉동)	
			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.

시립백석어린이집