

시립백석어린이집 2026년 09월 식단표

결재	담당	원장

□ 출 처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
 □ 발행일 : 2026. 8. 12.
 □ 작성자 : 강보경, 김고은, 이진아 영양사

1 주 차	일자/요일		01일(화)	02일(수)	03일(목)	04일(금)	05일(토)
	오전간식		떠먹는 요구르트 ②	경기지원과일((감 귤)	달걀양배추죽 ①⑤⑥	경기지원과일((감 귤)	시리얼&우유②
	점심		백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑬ ★메추리알장조 림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥 ⑤⑥⑮ 송농(⑤⑥) 두부탕수⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶 음⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	안매운김치볶음 밥 ⑤⑥⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 신선과일(토마토 ⑫) 깍두기⑨
	오후간식		치즈스틱 ①②⑤⑥	후리가케주먹밥 ⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치 ①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
	저녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶 음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우버섯국 ⑤⑥⑨ ★메추리알케첩 볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치(백김 치)⑨	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림 ⑤⑥⑩⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	★어묵잡채덮밥 ⑤⑥ 우동국⑤⑥ 신선과일(키위) 깍두기⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘		611/30 437/19	668/24 368/15	634/22 384/24	725/25 351/20	497/14 363/11
2 주 차	일자/요일	07일(월)	08일(화)	09일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
	오전간식	신선과일(바나 나)& 순두부죽	미숫가루⑤&우 유②	경기지원과일(포 도)	감자당근죽	경기지원과일(포 도)	떠먹는 요구르트 ②
	점심	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이 ⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	소고기숙주볶음 밥⑤⑥⑮ 김팻국 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ ★새우살브로콜 리볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	수수밥 안매운육개장 ⑤⑥⑮ 채소달걀말이 ①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 신선과일(사과) 배추김치(백김 치)⑨
	오후간식	케이크 ①②⑤⑥&우유 ②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥	채소스틱&치즈 ②
	저녁	백미밥 배춧국⑤⑥ (소불고기⑤⑥⑮) 새콤오이무침	수수밥 달걀팻국①⑤⑥ 돈육데리야끼조 림⑤⑥⑩	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑮	차조밥 애호박된장국 ⑤⑥ 돈육채소조림	백미밥 (두부뭇국⑤⑥) 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물	오므라이스 ①⑤⑫ 송농(⑤⑥)

		⑤⑥ 깍두기⑨	감자채볶음⑤ 배추김치(백김 치)⑨	아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	⑤⑥ 배추김치(백김 치)⑨	신선과일(포도) 깍두기⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	604/24 396/17	590/29 399/22	600/24 354/19	628/23 481/17	577/19 301/10	487/17 370/11

3 주 차	일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
	오전간식	방울 토마토⑫&우거지죽	마시는 요구르트②	경기지원과일(복숭아)	시금치치즈죽②	경기지원과일(복숭아)	두유⑤
	점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑫⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 송농(⑤⑥) 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치(백김치)⑨	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑬ 팽이버섯국⑤⑥ 신선과일(키위)깍두기⑨
	오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥)&우유②	모듬채소전①⑤⑥	한도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑥	떠먹는요구르트②
	저녁	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	★닭칼국수⑥⑬ 미니쌀밥 신선과일(멜론)배추김치(백김치)⑨
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	713/28 441/24	614/22 428/20	656/20 347/15	695/28 366/19	533/24 419/17	557/21 318/16
4 주 차	일자/요일	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
	오전간식	바나나&누룽지죽	시리얼&우유②	제철과일(감귤)			
	점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ (돈육양념구이⑤⑥⑩) 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			
	오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②	★라구소스스파게티②⑤⑥⑫⑬	(찐고구마&우유②)			
	저녁	흑미밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 김자반볶음 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 배추김치(백김치)⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨			
	변동사항 (대체식품)						

	칼로리 단백질 칼슘	596/27 409/17	749/26 384/17	484/19 374/21			
--	------------------	------------------	------------------	------------------	--	--	--

5 주 차	일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(수)			
	오전간식	방울 토마토⑫&애호박죽	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)			
	점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑫ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑫ 송농(⑤⑥) 물만두⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨			
	오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥)&우유②	감자버터구이②&보리차	★쌀국수⑤⑥			
	저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑫ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑫ ★청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨			
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	637/26 409/24	557/24 332/18	621/20 417/19			
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	국내산	배추	고춧가루	국내산 한우	돼지 국내산	닭 국내산
	누룽지(국내산)	국내산	국내산			
	오리고기	육·수산물가공품	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.

