

8월 식단표 (만0~2세)

고양시립꿈모아어린이집

일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	신선과일(토마토)⑫	떠먹는 요구르트②	신선과일(수박)	유부채소죽⑤	신선과일(바나나)
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 튀김만두①⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 간장오징어볶음⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥&우유②	잔멸치섞음밥⑤	잼샌드위치①②⑤⑥	찐단호박&두유⑤	핫케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	635/26	600/21		612/23	596/21
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(포도)	당근치즈죽②	신선과일(포도)
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 달걀찜①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	국물식빵①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②
열량/단백질(kcal/g)	617/27	647/27	606/22	720/27	520/25
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는 날	20(목)	21(금)
오전간식	 대 체 휴 일	마시는 요구르트②	경기지원과일(포도)	크림스프②⑥	신선과일(포도)
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 송농 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	구운달걀①&매실차	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)		540/24	599/21	635/30	514/24
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금) *생일
오전간식	경기지원과일(멜론)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(복숭아)⑪	소고기양파죽⑤⑥⑬	신선과일(사과)
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 보리새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑦ 백김치⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨가스&소스①⑤⑥⑫ 양배추코울슬로①⑤ 백김치⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥&오렌지주스
열량/단백질(kcal/g)	614/24	709/31	501/18	631/31	
일자	31(월)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	신선과일(토마토)⑫				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	603/27				

쌀	배추김치	콩		육류		수산물		식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	가자미	오징어	진미채		훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 / 한우	국내산	미국산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루	순두부	단호박	닭고기	오리고기	황태채	삼치	참치(캔)		어묵		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	가다랑어	원양산	어육	중국산	
가공품		떡갈비				생선가스		치킨가스		만두		청포묵
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	분태:중국산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

②야생산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.



일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	신선과일(토마토)⑫	떠먹는 요구르트②	신선과일(수박)	유부채소죽⑤	신선과일(바나나)
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살겉튀김⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송편 튀김만두①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 간장오징어볶음⑤⑥⑪ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥&우유②	잔멸치석유밥⑤	잼샌드위치①②⑤⑥	찐단호박&두유⑤	핫케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	635/26	600/21		612/23	596/21
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(포도)	당근치즈죽②	신선과일(포도)
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 달걀찜①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②
열량/단백질(kcal/g)	617/27	647/27	606/22	720/27	520/25
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는 날	20(목)	21(금)
오전간식	 대 체 휴 일	마시는 요구르트②	경기지원과일(포도)	크림스프②⑥	신선과일(포도)
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 송편 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	구운달걀①&매실차	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)		540/24	599/21	635/30	514/24
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금) *생일
오전간식	경기지원과일(멜론)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(복숭아)⑪	소고기양파죽⑤⑥⑬	신선과일(사과)
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 보리새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑪ 배추김치⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨가스&소스①⑤⑥⑬ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥&오렌지주스
열량/단백질(kcal/g)	614/24	709/31	501/18	631/31	
일자	31(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	신선과일(토마토)⑫				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	603/27				

쌀	배추김치	콩		육류		수산물		식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	가자미	오징어	진미채		훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 / 한우	국내산	미국산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루	순두부	단호박	닭고기	오리고기	황태채	삼치	참치(캔)		어묵		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	가다랑어	원양산	어육	중국산	
가공품		떡갈비				생선가스		치킨가스		만두		청포묵
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	분태:중국산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

