

8월 식단표 (0~2세)

일차					1(토)	
오전간식					치즈②&채소스틱	
점심					돈육된장덮밥 ①⑤⑧⑩⑬ 달걀찐국①⑤⑥ 수박 무절임	
오후간식					미숫가루⑤&우유②	
영양단위(kcal/g)					337/16	
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는날	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②&구워만든곡물그대로21	사과	유부채소죽⑤	방울토마토⑫	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박채국⑤ 달걀찐국⑤⑥⑤ 숙주나물무침⑤⑥ 무절임 라운반 생일잔치	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카소림 ⑤⑧우유⑩ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 중동 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 백김치	백미밥 소고기북국⑤⑥⑬ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 매운맛파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임	김가루죽먹밥 미니칼국수⑤⑥ 방울토마토⑫ 무절임
오후간식	후레쉬변①②⑤⑥ &우유②	잔멸치석유밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	한게이크①②⑤⑥	두유⑤
영양단위(kcal/g)	444/18	420/15	524/20	428/16	417/15	288/9
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	파인애플	시리얼&우유②	포도	당근치즈죽②	멜론	
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박초림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 다시마두부채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑧⑩ 어묵국수⑤⑥ 콩나물장채⑤⑥ 무절임 다운반 생일잔치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 무실라샐러드②⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 안매운달걀장⑤⑥⑬ 두부채소죽①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임 라운반 생일잔치	
오후간식	보로로빙①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	햇도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②	광복절
영양단위(kcal/g)	432/19	453/19	412/14	504/19	364/17	
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는날	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		떠먹는요구르트②&구워만든곡물그대로21	토마토⑫	김가루채소죽	복숭아⑩	치즈②&채소스틱
점심	수수밥 콩나물국수⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임 한빛반 생일잔치	수수밥 콩나물국수⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임 한빛반 생일잔치	소고기버섯연양밥⑤⑥⑩ 중동 청포도②⑤⑥ 무절임	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&삼장⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑬ 브로콜리무침 무절임	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧⑩ 중동 복숭아⑩ 백김치
오후간식	대 체 휴 일	애호박채전⑤⑥	첵시샌드위치①②⑤⑥ &우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유②	시리얼&우유②
영양단위(kcal/g)		378/17	420/15	445/21	360/17	372/12
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	파인애플	시리얼&우유②	복숭아⑩	소고기양파죽⑤⑥⑩	방울토마토⑫	두유⑤
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념초림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑫ 백김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 차지양파국⑤⑥ 어묵우유채조림⑤⑥ 무절임	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청정채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임	달걀짜장밥⑤⑥⑩⑬ 모듬버섯국⑤⑥ 방울토마토⑫ 백김치
오후간식	평가스틱①②⑤⑥&우유②	속갯우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차	떠먹는요구르트②
영양단위(kcal/g)	429/17	496/22	351/12	442/22	371/17	334/17
일자	31(월)					
오전간식	바나나					
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 무절임					
오후간식	모닝빵김자샐러드①②⑤⑥ &우유②					
영양단위(kcal/g)	422/19					

쌀		배추김치		콩		육류			수산물		식육·수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기 국내산(택1)		돼지고기	닭고기	오징어	진미채		훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루	순두부		한우		오리고기			참치(캔)				
국내산	국내산	국내산				국내산			다량어	산			
가공품				떡갈비			치킨가스			생선가스			
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	닭	국내산	닭고기	국내산	민대구	멕시코산		

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 재구매 주시기 바랍니다.
※ 배추김치 ① 배추 ② 고춧가루 ③ 소금 ④ 설탕 ⑤ 식초 ⑥ 미림 ⑦ 고춧가루 ⑧ 새우 ⑨ 돼지고기 ⑩ 복숭아 ⑪ 토마토 ⑫ 아황산류 ⑬ 호두 ⑭ 닭고기 ⑮ 쇠고기 ⑯ 오징어 ⑰ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱ 참치
① 누룽지 ② 땅콩 ③ 대두 ④ 콩 ⑤ 콩나물 ⑥ 콩가루 ⑦ 콩유 ⑧ 콩기름 ⑨ 콩가루 ⑩ 콩유 ⑪ 콩기름 ⑫ 콩유 ⑬ 콩기름 ⑭ 콩유 ⑮ 콩기름 ⑯ 콩유 ⑰ 콩기름 ⑱ 콩유

8월 식단표 (3세)

일자						1(토)
오전간식						치즈②&채소스틱
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑪ 달걀찜국①⑤⑥ 수박 깍두기⑨
오후간식						미숫가루⑤&우유②
영양관리책임자(kcl/g)						481/23
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국경일	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	바나나	마시는요구르트②&구워만든국물그대료21	사과	유부채소죽⑤	방울토마토⑫	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박치국⑨ 닭살깨임볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨ 라운반 생일잔치	차조밥 떡갈비샐러드⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑩⑪ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송송 만두감정①⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	백미밥 소고기부국⑤⑥⑮ 두부절임&양념장⑨⑩ 오이맛살생선무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 매추김치⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑮ 배추나물⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬버닝①②⑤⑥&우유②	잔말치석음밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	햇케이크①②⑤⑥	두유⑤
영양관리책임자(kcl/g)	635/26	600/21	749/29	612/23	596/21	411/13
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	파인애플	시리얼&우유②	포도	당근치즈죽②	멜론	
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단무지볶음⑤⑥ ⑮ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 다시마부채국⑤⑥ 돈육가시볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑮ 어묵국⑤⑥ 콩나물찜채⑤⑥ 깍두기⑨ 다온반 생일잔치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가시채소①⑤⑥ 푸설리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭가슴살⑤⑥⑮ 두부채소전①⑤⑥ 잔말치석볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 라운반 생일잔치	
오후간식	썬로로빙①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	향도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②	
영양관리책임자(kcl/g)	617/27	647/27	588/21	720/27	520/25	
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국경일	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		마시는요구르트②&구워만든국물그대료21	토마토⑫	김가루채소죽	복숭아⑪	치즈②&채소스틱
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 홍채오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨ 한빛반 생일잔치	소고기버섯양념밥⑤⑥⑮ 송송 청포묵김부침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑮ 양배추절임&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 송송 복숭아⑪ 배추김치⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	채즈즈채드워치①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자와우유②	시리얼&우유②
영양관리책임자(kcl/g)		540/24	599/21	635/30	514/24	531/17
일자		25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	파인애플	시리얼&우유②	복숭아⑪	소고기양파죽⑤⑥⑮	방울토마토⑫	두유⑤
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍임순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 김치양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소수미국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 정청채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 라운반 두리랜드 치킨마요덮밥, 딸기주스	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살짜장밥⑤⑥⑩⑮ 모듬버섯국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥&우유②	숙자우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차	마시는요구르트②
영양관리책임자(kcl/g)	614/24	709/31	501/18	631/31	530/24	477/24
일자	31(월)					
오전간식	바나나					
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 대무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	모닝빵자살리드①②⑤⑥&우유②					
영양관리책임자(kcl/g)	603/27					

쌀		배추김치		콩		육류			수산물		식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기 국내산(택1)		돼지고기	닭고기	오징어	진미채		혼제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루	순두부		한우		오리고기			참치(캔)				
국내산	국내산	국내산				국내산			다량어	산			
가공품				떡갈비				치킨가스				생선가스	
				돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	닭	국내산	닭고기	국내산	민대구	멕시코산

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

※ ①~⑭는 육류 ⑮~⑰는 수산물 ⑱~㉔는 가공식품에 포함되는 것으로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

①돼지고기 ②소고기 ③닭고기 ④오리고기 ⑤새우 ⑥돼지고기 ⑦복숭아 ⑧토마토 ⑨야생산란 계란 ⑩참치 ⑪참치(캔) ⑫참치(생선) ⑬참치(생선) ⑭참치(생선) ⑮참치(생선) ⑯참치(생선) ⑰참치(생선) ⑱참치(생선) ⑲참치(생선) ⑳참치(생선) ㉑참치(생선) ㉒참치(생선) ㉓참치(생선) ㉔참치(생선)