

8월 식단표 (만 3~4세)

일자						1(토)			
오전간식						치즈②&채소스틱			
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑬ 달걀찜국①⑤⑥ 복숭아⑩ 깍두기⑨			
오후간식						미숫가루⑤&우유②			
열량/단백질(kcal/g)						481/23			
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금) 개원행사	8(토)			
오전간식	바나나	떠먹는 요구르트②	수박	밥새우채소죽⑤⑥⑨	멜론	시리얼&우유②			
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살갓볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송송 물만두①⑤⑥⑩⑬ 그린샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 온두부&양념장⑤⑥ 오이맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 파프리카스프링롤①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 메론 깍두기⑨			
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	증편&보리차	두유⑤			
열량/단백질(kcal/g)	635/26	600/21	789/29	612/23	596/21	411/13			
일자	10(월)	11(화) 현장학습	12(수) 생일행사	13(목)	14(금)	15(토)			
오전간식	복숭아⑩	시리얼&우유②	경기지원과일 포도	당근치즈죽②	토마토⑫				
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마우채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑬ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 삼계탕⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	토종호도빵①②⑤⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥	한도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②				
열량/단백질(kcal/g)	617/27	647/27	680/26	720/27	520/25				
일자	17(월)	18(화)	19(수) 요리활동	20(목)	21(금)	22(토)			
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일 포도	김가루채소죽	경기지원과일 메론	치즈②&채소스틱			
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 실파된장국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 건새우조림⑨ 깍두기⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 가지미카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 송송 메론 배추김치⑨			
오후간식		애호박채전①⑤⑥	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	삶은달걀①&보리차	증편&보리차	시리얼&우유②			
열량/단백질(kcal/g)		대 체 휴 일	540/24	599/21	635/30	514/24	531/17		
일자	24(월)	25(화)	26(수) 현장학습	27(목)	28(금)	29(토)			
오전간식	사과	핑거스틱①②⑤⑥& 우유미숫가루②⑤	경기지원과일 복숭아⑩	소고기양파죽⑤⑥⑬	포도	두유⑤			
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살짜장밥⑤⑥⑩⑬ 모듬버섯국⑤⑥ 포도 배추김치⑨			
오후간식	페스츄리빵①②⑤⑥ &우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&결명자차	떠먹는 요구르트②			
열량/단백질(kcal/g)	614/24	709/31	515/18	631/31	530/24	477/24			
일자	31(월)								
오전간식	키위								
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥ &우유②								
쌀		배추김치		콩		육류			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산
가공품		떡갈비		생선가스		식육 · 수산물 가공품			
		돼지고기		명태		진미채		훈제오리	
		국내 산		러시아 산		오징어	페루 산	오리고기	국내 산

※ 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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
㉑야생산란류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

8월 식단표 (만 0~2세)

일자						1(토)
오전간식						치즈②&채소스틱
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑬ 달걀찜국①⑤⑥ 복숭아⑩ 무절임⑨
오후간식						미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)						481/23
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금) 개원행사	8(토)
오전간식	바나나	떠먹는 요구르트②	수박	밥새우채소죽⑤⑥⑨	멜론	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 물만두①⑤⑥⑩⑬ 그린샐러드&드레싱①⑤ 백김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 온두부&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 파프리카스카튜어그①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 메론 무절임⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	증편&보리차	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	444/18	420/15	565/21	428/16	417/15	288/9
일자	10(월)	11(화)	12(수) 생일행사·오감활동	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	복숭아⑩	시리얼&우유②	경기지원과일 포도	당근치즈죽②	토마토⑫	
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 다시마우육국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육푹찜⑤⑥⑩⑬ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 케이크①②⑤⑥	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑬ 백김치⑨	백미밥 삼계탕⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	
오후간식	토종효모빵①②⑤⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩ (0~1세 아기요플레②)	찐고구마&우유②	과일화채②	
열량/단백질(kcal/g)	432/19	453/19	476/18	504/19	364/17	
일자	17(월)	18(화)	19(수) 요리활동	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일 포도	김가루채소죽	경기지원과일 메론	치즈②&채소스틱
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 무절임⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 실파된장국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 건새우조림⑨ 무절임⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 가지미카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 무절임⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 송농 메론 백김치⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	삶은달걀①&보리차	증편&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)		378/17	420/15	445/21	360/17	372/12
일자	24(월)	25(화)	26(수) 오감활동	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	사과	핑거스틱①②⑤⑥& 우유미숫가루②⑤	경기지원과일 복숭아⑩	소고기양파죽⑤⑥⑬	포도	두유⑤
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 갯잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑦ 백김치⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임⑨	닭살짜장밥⑤⑥⑩⑬ 모듬버섯국⑤⑥ 포도 백김치⑨
오후간식	페스츄리빵①②⑤⑥ &우유②	숙자우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&결명자차	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	429/17	496/22	365/13	442/22	371/17	334/17
일자	31(월)					
오전간식	키위					
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 무절임⑨					
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥ &우유②					

쌀		배추김치		콩		육류			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산
가공품		떡갈비		생선가스		식육 · 수산물 가공품			
		돼지고기		명태		진미채		훈제오리	
		국내 산		러시아 산		오징어		페로 산	

※ 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 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

8월 식단표 (이유식_후기)

	일자						1(토)
후기	오전간식	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					얼갈이죽
	점심						두부당근죽⑤
	오후간식						
	열량/단백질						149/4
	일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금) 개원행사	8(토)
후기	오전간식	당근죽	채소죽	오이죽	밥새우채소죽⑨	누룽지죽	배추죽
	점심	닭살애호박죽⑮	노른자버섯죽①	두부숙주죽⑤	소고기무죽⑮	노른자파프리카죽①	두부오이죽⑤
	오후간식	바나나푸레	아기요플레②	수박푸레	찐단호박&보리차	아기치즈②	
	열량/단백질	173/7	211/6	172/4	179/5	258/9	161/4
	일자	10(월)	11(화)	12(수) 생일행사·오감활동	13(목)	14(금)	15(토)
후기	오전간식	단호박죽	우영죽⑤	미역죽	당근치즈죽②	흑임자죽	
	점심	소고기버섯죽⑮	두부가지죽⑤	노른자다시마죽①	흰살생선양파죽⑮	두부채소죽⑤	
	오후간식	복숭아푸레⑪	아기쌀과자	포도푸레	찐고구마&보리차	토마토푸레⑫	
	열량/단백질	181/5	188/5	170/5	231/8	174/5	
	일자	17(월)	18(화)	19(수) 요리활동	20(목)	21(금)	22(토)
후기	오전간식		콩나물죽	버섯죽	김가루채소죽	참깨죽	미역죽
	점심		노른자애호박죽①	소고기당근죽⑮	두부양배추죽⑤	흰살생선브로콜리죽	노른자아욱죽①
	오후간식		아기요플레②	아기쌀과자	삶은달걀노른자① &보리차	메론푸레	
	열량/단백질		211/6	194/6	240/8	192/8	183/5
	일자	24(월)	25(화)	26(수) 오감활동	27(목)	28(수)	29(토)
후기	오전간식	무죽	당근죽	김가루채소죽	소고기양파죽⑮	타락죽②	감자죽
	점심	황태양파죽	소고기파프리카죽⑮	두부감자죽⑤	노른자청경채죽①	두부양파죽⑤	닭살당근죽⑮
	오후간식	사과푸레	아기치즈②	바나나푸레	아기요플레②	찐고구마&보리차	
	열량/단백질	180/10	214/8	191/6	229/8	228/5	164/7
	일자	31(월)					
후기	오전간식	근대죽					
	점심	흰살생선콩나물죽⑤					
	오후간식	키위푸레					
	열량/단백질	174/7					

쌀 밥/죽	콩 두부	육류		수산물 명태
국내 산	국내 산	쇠고기 국내 산 (한우)	닭고기 국내 산	러시아 산
※ 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) ⑳젓				
㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.				