

발행일: 2026년 7월 31일
영양사: 조운영

8월 고산세종 일반식(유아반)



공립)고산세종어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	3	4	5(국없는날)	6	7	8
오전간식	채소(파프리카, 토마토) ②	소고기죽&요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	건과일(바나나, 사과) ④⑤⑥&떡(요플레)②	누룽지죽&요구르트②	두유⑤
점심	잡곡밥	수수밥	백미밥	기장밥	백미밥	날치알채소볶음밥⑤⑥
	콩나물국⑤⑥	미역국⑤⑥	짜장소스①	배추된장국⑤⑥	크림스프⑤⑥	유부맑은국⑤
	간장닭갈비⑤⑥⑮	소시지채소볶음⑤⑥⑩⑫	교자만두튀김①⑤⑥	훈제오리아채볶음⑤⑥⑩	등심돈까스/소스⑤⑥⑬	야채고로케⑤⑥⑩
	열무나물⑤⑥	도토리오이무침	짜요짜요⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	김자반⑤⑥	(배추김치)⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	찐단호박&등글레차	크림파스타②⑤⑥⑩⑫⑬&수박	증편&쥬스②	삶은달걀&요구르트⑤⑥	스위트밀크롤①②⑥&우유②	
열량/단백질	612/33	601/27	657/25	610/21	612/23	414/16
날짜	10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	팽이버섯죽&요구르트②	채소(파프리카, 토마토) ②	과일(포도)	브로콜리죽&요구르트	
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	
	다시마두부국	부추감자국⑤⑥⑨	맑은육개장⑤⑥⑮	순두부찌개①⑤	차돌얼갈이국⑮	
	소고기찌개⑤⑥⑩⑫⑬	카레닭볶음⑤⑥⑮	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	순살가자미조림⑤⑥	치킨가라아케⑤⑥	
	상추유채청무침⑤⑥	연근땅콩조림⑤⑥	양배추무침⑤⑥	애호박나물⑤⑨	오이맛살무침⑤⑥	
오후간식	백설기&요구르트②	모듬화채②&미니약과	찐고구마&옥수수수염차	채소주먹밥⑤⑥&요구르트	크림빵①②⑥&우유②	
열량/단백질	605/26	666/31	602/20	603/30	651/29	
날짜	17(대체휴일)	18	19	20(잔반없는날)	21	22
오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	부추양파죽&요구르트②	과일(포도)	김가루참쌀죽&요구르트②	두유⑤
점심		수수밥	기장밥	참치마요덮밥②⑤⑥⑩⑮⑯	백미밥	참치비빔밥⑤⑥⑨⑰
		소고기무국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	팽이미소국①⑤	계란실파국⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑬⑮
		새우까스/타르소스⑤⑥	닭살파프리카볶음⑤⑥⑮	한입너겟①⑤	돈사태채소조림⑤⑥⑬	미니돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬
		느타리버섯볶음⑥	땅콩연근조림⑤⑥	유산균음료⑨	시금치무침	(배추김치)⑨
		배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥&요구르트	해물야채전&과일(포도)	찐옥수수&②식혜	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질		619/21	600/33	685/30	606/28	420/19
날짜	24	25	26	27(생일잔치)	28	29
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②	애호박죽&요구르트②	아몬드④⑤⑥&떡(요플레)②	과일(복숭아)	옥수수스프&요구르트②	두유⑤
점심	백미밥	흑미밥	백미밥	백미밥	차조밥	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑬
	열무된장국⑤⑥	수제비국⑮	유부맑은국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑬	콩나물국⑤⑥	미소된장국⑤⑥
	고등어구이⑤⑥⑦	두부까스⑤⑥	데리야끼닭볶음⑤⑥⑮	우불고기①⑤	돈육매추리말장조림⑤⑥⑩	닭봉구이⑤⑮
	감자채볶음	깻잎순나물볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	숙주당근무침⑤⑥	어묵당근볶음⑤⑥	(배추김치)⑨
	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	
오후간식	가쓰오우동⑤⑥&요구르트	미니핫도그①&우유②	꿀떡&보리차②	생일케이크①②⑥&우유②	찐감자&미숫가루	
열량/단백질	617/23	669/28	648/27	689/29	689/29	499/30
날짜	31					
오전간식	시리얼⑤⑥&우유②					
점심	백미밥					
	황태뭇국⑤⑥					
	콩나물돈육불고기⑤⑥⑩					
	마늘쫄조림⑤⑥					
	배추김치⑨					
오후간식	바람떡&요구르트②					
열량/단백질	602/35					

원 산 지 표 시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품 및 어육가공품								직원용 배추김치			
	오징어	고등어	삼치	가자미	등심돈까스	훈제오리	치킨가라아케	돼지떡갈비	교자만두	소시지	미트볼	치킨너겟	새우까스	배추	고춧가루	

알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
유발식품	⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯 ※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

