



	일자						1(토)
초기	점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ※ 식단에 표기사항 (열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다. ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.					오이미음
	열량/단백질						26/1
중기	점심						두부당근죽⑤
	열량/단백질						68/2
	일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
초기	점심	숙주미음	숙주미음	숙주미음	무미음	무미음	무미음
	열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기	점심	닭살애호박죽⑮	노른자버섯죽①	두부숙주죽⑤	소고기무죽⑮	노른자파프리카죽①	두부오이죽⑤
	열량/단백질	64/3	76/2	62/2	74/3	76/2	66/2
	일자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	14(금)	15(토)
초기	점심	청경채미음	청경채미음	청경채미음	브로콜리미음	양배추미음	 광복절
	열량/단백질	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	
중기	점심	노른자청경채죽①	황태양파죽	닭살당근죽⑮	소고기브로콜리죽⑮	두부채소죽⑤	
	열량/단백질	75/2	72/5	65/3	75/3	68/2	
	일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
초기	점심	 대체휴일	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
	열량/단백질		27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	점심		노른자애호박죽①	소고기당근죽⑮	두부양배추죽⑤	흰살생선브로콜리죽	노른자아욱죽①
	열량/단백질		76/2	75/3	68/2	70/4	78/2
	일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(수)	29(토)
초기	점심	감자미음	감자미음	감자미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
	열량/단백질	29/1	29/1	29/1	26/1	26/1	26/1
중기	점심	황태양파죽	소고기파프리카죽⑮	두부감자죽⑤	노른자청경채죽①	두부양파죽⑤	닭살당근죽⑮
	열량/단백질	72/5	73/3	72/2	75/2	68/2	65/3
	일자	31(월)					
초기	점심	양파미음					
	열량/단백질	27/1					
중기	점심	흰살생선콩나물죽⑤					
	열량/단백질	80/4					
닭고기		콩(두부)	쇠고기	흰살생선	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	
국내산		국내산	국내산	명태 국내산	밥 국내산 죽 국내산		





후기	일자	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 단계별 제공 식단 · 후기 : 오전간식, 점심(무른밥), 오후간식 ※ 식단에 표기사항 (열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다. ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.					1(토)
	오전간식						얼갈이죽
	점심						두부당근무른밥⑤
	오후간식						
	열량/단백질						149/4
	일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
후기	오전간식	당근죽	애호박죽	오이죽	밥새우채소죽⑨	누룽지죽	배추죽
	점심	닭살애호박무른밥⑮	노른자버섯무른밥①	두부숙주무른밥⑤	소고기무른밥⑮	노른자파프리카무른밥①	두부오이무른밥⑤
	오후간식	포도퓨레	아기요플레②	사과핑거스틱	찐단호박&보리차	아기치즈볼②	
	열량/단백질	173/7	211/6	172/4	179/5	258/9	161/4
	일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
후기	오전간식	단호박죽	콩나물죽⑤	근대죽	당근치즈죽②	흑임자죽	 광복절
	점심	소고기버섯무른밥⑮	두부가지무른밥⑤	노른자다시마무른밥①	닭살양파무른밥⑮	두부채소무른밥⑤	
	오후간식	키위퓨레	아기쌀과자	토마토핑거스틱⑫	찐고구마&보리차	수박퓨레	
	열량/단백질	181/5	188/5	170/5	231/8	174/5	
	일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
후기	오전간식	 대체휴일	버섯죽	양배추죽	크림스프②⑥	참깨죽	미역죽
	점심		노른자애호박무른밥①	소고기당근무른밥⑮	두부양배추무른밥⑤	흰살생선브로콜리무른밥	노른자아욱무른밥①
	오후간식		아기요플레②	식빵스틱①②⑤⑥	삶은달걀노른자① &보리차	찐감자&보리차	
	열량/단백질		211/6	194/6	240/8	192/8	183/5
	일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
후기	오전간식	건새우무죽⑨	당근우영죽	김가루채소죽	소고기양파죽⑮	타락죽②	감자죽
	점심	황태양파무른밥	소고기파프리카무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	노른자청경채무른밥①	두부양파무른밥⑤	닭살당근무른밥⑮
	오후간식	메론퓨레	아기치즈②	바나나구이	아기두유⑤	찐고구마&보리차	
	열량/단백질	180/10	214/8	191/6	229/8	228/5	164/7
	일자	31(월)					
후기	오전간식	청경채죽					
	점심	흰살생선콩나물무른밥⑤					
	오후간식	키위퓨레					
	열량/단백질	174/7					
닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
국내산	국내산	국내산		밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	배추 국내산		
콩(두부류, 콩비지, 콩국수)		흰살생선					
두부 국내산		명태 국내산					

8월 식단표 (0~2세)



일자	◎ 발행처:고양시어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀					1(토)					
오전간식	◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.					치즈②&채소스틱					
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑮					
	◎ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품표시입니다.					달걀팥국①⑤⑥ 수박 깍두기					
오후간식	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲자					미숫가루⑤ & 우유②					
열량/단백질(kcal/g)						337/16					
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국없는날	6(목)	7(금)	8(토)					
오전간식	방울토마토 & 치즈②	떠먹는요구르트②	사과 & 치즈②	유부채소죽⑤	바나나 & 치즈②	시리얼 & 우유②					
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑮ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 송편 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★매추근잎파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기					
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ & 우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박 & 우유②	★증편 & 보리차	두유⑤					
열량/단백질(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	수박 & 치즈②	시리얼 & 우유②	포도 & 치즈②	당근치즈죽②	토마토⑫ & 치즈②	 광복절					
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑮ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 다시마우채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑮ 어묵국⑤⑥ ★콩나물잡채⑤⑥ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기						
오후간식	크림빵①②⑤⑥ & 우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마 & 우유②	과일화채②						
열량/단백질(kcal/g)	432/19	453/19	412/14	504/19	364/17						
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국없는날	20(목)	21(금)	22(토)					
오전간식	 대체휴일	떠먹는요구르트②	포도 & 치즈②	크림스프②⑥	사과 & 치즈②	치즈② & 채소스틱					
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	소고기버섯영양밥⑤⑥⑮ 송편 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 깍두기	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 송편 신선과일(토마토⑫) 백김치					
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ & 우유②	삶은달걀① & 보리차	찐감자 & 우유②	시리얼 & 우유②					
열량/단백질(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	토마토⑫ & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②	복숭아 & 치즈②	소고기양파죽⑤⑥⑮	멜론 & 치즈②	두유⑤					
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 갯잎순나물⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑮ ★진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 깍두기	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑮⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기	닭살짜장밥⑤⑥⑩⑮ 모듬버섯국⑤⑥ 신선과일(사과) 백김치					
오후간식	우유식빵①②⑤⑥ & 우유②	★썩갠우동⑤⑥	바나나 & 우유②	찐옥수수	고구마맛탕⑤ & 보리차	떠먹는요구르트②					
열량/단백질(kcal/g)	429/17	496/22	351/12	442/22	371/17	334/17					
일자	31(월)										
오전간식	바나나 & 치즈②										
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기										
오후간식	카스테라①②⑤⑥ & 우유②										
열량/단백질(kcal/g)	422/19										
	백미·흑미& 잡쌀·현미 누룽지	닭고기	오리고기	돼지고기	쇠고기	콩	배추김치		식육/식육가공품/ 포장육/수산가공품		
					국거리	볶음,찜	두부	순두부	배추	고추가루	훈제오리(오리고기-국내산) 떡갈비(돼지고기-국내산) 생선가스(민대구-국내산) 진미채(외국산)
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 (국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

