발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 7월 15일
작성자: 어린이급식팀

8 월 식단표
(오전죽식형 만1~2세_수산물대체)

양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	31(월)					1(토)
오전간식	두부부추죽5,6					사과&우유2
점 심	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 닭살짜장볶음 2,5,6,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9					김밥속볶음밥 1,5,6,10,15,16 실파장국5,6 배추김치9
오후간식	사과잼샌드위치1,2,5,6 &우유2					
열량(kcal)	458					312
단백질(g)	20					11
날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	고구마죽5,6	근대죽5,6	쇠고기시금치죽5,6,16	닭살버섯죽5,6,15	찹쌀노른자죽1,5,6	사과&우유2
점 심	백미밥 시금치된장국5,6 버섯돈불고기5,6,10 브로콜리무침5,6 배추김치9	흑미밥 맑은콩나물국5,6 두부양념조림5,6 잔멸치볶음5,6 배추김치9	달걀채소볶음밥1,5,6 미소장국5,6 동그랑땡5,6,10 배추김치9	기장밥 무챗국5,6 목살채소구이5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	백미밥 된장찌개5,6 훈제오리볶음5,6 노각무침5,6 배추김치9	삼색나물비빔밥5,6 (+숭늉) 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6 &우유2	바나나&우유2	찐감자 &우유2	수박화채2	참외 &소보로빵1,2,4,5,6	
열량(kcal)	439	416(+68)	394(+32)	393	410	252(+38)
단백질(g)	19	16(+3)	16(+1)	15	12	8(+1)
날짜	10(월)	11(화)	12(수)♥세계의맛♥	13(목)	14(금)-말복-	15(토)-광복절-
오전간식	단호박죽	닭살김죽5,6,15	삼색채소죽5,6	브로콜리스프2,5,6,15,16	두부얼갈이죽5,6	
점 심	백미밥 쇠고기당면국5,6,16 달걀말이1,5,6 무배생채5,6 배추김치9	차조밥 얼갈이국5,6 돈사태조림5,6,10 참나물무침5,6 깍두기9	백미밥 두부미소국5,6 치킨까스&소스 1,5,6,12,15,16 카프레제2,5,6,12 (토마토치즈샐러드) 배추김치9	수수밥 근대된장국5,6 쇠고기양파볶음5,6,16 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 닭곰탕5,6,15 감자조림5,6 김구이5 배추김치9	
오후간식	후레쉬번1,2,5,6 &우유2	사과&우유2	찐단호박 &우유2	포도 &삶은달걀1&보리차	*토마토냉국수5,6,12	
열량(kcal)	455	404(+99)	428(+27)	395or400	396	
단백질(g)	16	19(+3)	20(+1)	16or15	15	
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화)	19(수)-국없는날-	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		두부애호박죽5,6	버섯죽5,6	쇠고기콩나물죽5,6,16	감자죽5,6	토마토2&우유2
점 심		기장밥 들깨미역국5,6 쇠고기피망볶음5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	하이라이스 2,5,6,5,10,15,16,18 미트볼구이5,6,10 블루베리양상추샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9	차조밥 *버섯국5,6 안동찜닭5,6,15 열무나물5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12,16 잡채5,6 배추김치9	쇠고기무밥&양념장 5,6,16 (+숭늉) 배추김치9
오후간식		수박&우유2	시리얼5,6 &우유2	포도&애호박전5,6	미니바나나케이크 &우유2	
열량(kcal)		398(+25)	420(+32)	393	409	274(+38)
단백질(g)		16(+1)	14(+1)	17	12	10(+1)
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	쇠고기가지죽5,6,16	당근죽5,6	두부양배추죽5,6	아욱죽5,6	찹쌀시금치죽5,6	바나나&우유2
점 심	백미밥 아욱된장국5,6 안매운마파두부5,6 콩나물무침5,6 배추김치9	수수밥 북엇국5,6 메추리알케찹볶음1,5,6,12 시금치나물5,6 배추김치9	다진돈육가지덮밥5,6,10 팽이장국5,6 볼어묵조림5,6 배추김치9	기장밥 부추달걀국1,5,6 쇠고기청경채볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	백미밥 애호박된장국5,6 오리불고기5,6 상추무침5,6 깍두기9	돈육양배추덮밥5,6,10 다시마양팟국5,6 깍두기9
오후간식	롤케이크1,2,5,6 &우유2	멜론&우유2	찐고구마&우유2	복숭아 &감자범벅모닝빵샌드 1,2,5,6	*핫도그1,2,5,6,10 &과일케이크1,2,5,6	
열량(kcal)	446	435(+68)	413(+27)	424	459	310
단백질(g)	16	17(+3)	14(+1)	14	13	12

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·동태	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육·어육가공품					
치킨너겟(생일식단)	햄(볶음밥용)	동그랑땡	치킨까스	미트볼	볼어묵/어묵
닭고기:국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기:국내산 두부:국내산	닭고기: 국내산	돼지고기:국내산 쇠고기:국내산-한우	연육일경우제외

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)

발행처: 양주시어린이사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026년 7월 15일
작성자: 어린이급식팀

8 월 식단표

(야간연장형 만1~2세_수산물대체)

양주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저 녁	돈육브로콜리볶음밥 5,6,10 버섯국5,6 시금치나물5,6 배추김치9	백미밥 두부장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 안매운부대찌개 1,2,5,6,9,10,15,16 채소달걀찜1,5,6 콘샐러드1,5 배추김치9	기장밥 근대된장국5,6 쇠고기장똑똑이5,6,16 무생채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 안매운닭볶음탕 5,6,16 숙주나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	251(+27)	216	246	224	216
단백질(g)	12(+1)	11	8	9	10
날짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)-말복-
저 녁	쇠고기잡채덮밥5,6,16 북엇국5,6 배추나물5,6 깍두기9	차조밥 순살감자탕5,6,10 어묵볶음5,6 호박나물5,6 배추김치9	백미밥 달걀팟국1,5,6 들기름두부구이&양념장 5,6 얼갈이된장무침5,6 깍두기9	수수밥 쇠고기뭇국5,6,16 닭살브로콜리볶음 5,6,15 근대나물5,6 깍두기9	백미밥 팽이장국5,6 돈육청경채조림 5,6,10 감자채볶음5,6 배추김치9
열량(kcal)	256(+40)	232	211	231	231
단백질(g)	9(+1)	10	9	12	9
날짜	17(월)-대체휴일-	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저 녁		기장밥 콩나물국5,6 두부완자전5,6 미역초무침5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기배춧국5,6,16 달걀장조림1,5,6 오이나물5,6 배추김치9	차조밥 열무된장국5,6 닭다리살스테이크&소스 5,6,10,12,15,16,18 잔멸치볶음5,6 배추김치9	백미밥 감잣국5,6 *동그랑땡1,5,6,10 버섯나물5,6 배추김치9
열량(kcal)		211	245	228	239
단백질(g)		8	11	14	7
날짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저 녁	카레라이스 2,5,6,12,16,18 두부맑은국5,6 아욱나물5,6 배추김치9	수수밥 시금치된장국5,6 고구마닭갈비5,6,15 양배추볶음5,6 깍두기9	백미밥 어묵국5,6 스크램블에그1,5,6 가지참깨무침5,6 배추김치9	기장밥 청경채된장국5,6 쇠고기장조림5,6,16 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 유부맑은국5,6 미니돈까스1,5,6,10 무나물5,6 배추김치9
열량(kcal)	252(+40)	243	220	205	238
단백질(g)	11(+1)	12	8	10	7
날짜	31(월)				
저 녁	닭고기간장덮밥 5,6,15 숙주된장국5,6 부추전5,6 배추김치9				
열량(kcal)	277(+27)				
단백질(g)	13(+1)				

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산-한우	국내산	국내산	국내산

수산물	식육·어육가공품					
명태·동태	두부완자전	미니돈까스	햄	소시지	동그랑땡	어묵
국내산	두부:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	두부:국내산 돼지고기:국내산	연육 일경우 제외

알레르기 유발식품

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)