고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표 (만3~5세) 고양시립흰돌복지관어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	떠먹는요구르트②	신선과일(배) 또는 경기지원과일	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 깍두기
오후간식	빵(우유식빵/①②⑤⑥)& 우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	★증편&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21	577/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(샤인머스켓) 또는 경기지원과일	흑임자죽	신선과일(배) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	참치유부주먹밥⑤ 깍두기 신선과일(귤) 감귤&한라봉주스	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 깍두기
오후간식	빵(치즈후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25	586/23	520/26	612/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	신선과일(귤) 또는 경기지원과일	떠먹는마시는요구르트②	신선과일(배) 또는 경기지원과일	브로콜리스프②⑥	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	치즈채소섞음밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	(★증편&보리차)	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	428/23	548/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(샤인머스켓) 또는 경기지원과일	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박전국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25	434/15
일자	30(월)					
오전간식	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치					
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	629/27					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.
☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		훈제오리	
				국내산(택1)	수입산							
국내산	국내산	국내산		□ 한우	산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기		고등어				
국내산	국내산					국내산		국내산				

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	산	돼지고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	국내산

※ 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) ⑲잣
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.