

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	경기지원과일
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		시리얼&우유②	경기지원과일	브로콜리죽⑤⑥	
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑪	찐고구마&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	대 체 휴 일	630/25	584/26	589/25	한 글 날
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	경기지원과일	마시는요구르트②	경기지원과일	당근스프②	경기지원과일
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑪ 배추김치(백김치)⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃말살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가개섬음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차	★증편&보리차
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일	우영죽⑤⑥	경기지원과일
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥(백미밥) ★채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	경기지원과일	시리얼&우유②	경기지원과일	애호박죽⑤⑥	경기지원과일
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	달걀하이라이스②⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 송송 으깬두부연근무침⑤ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 건새우뚝국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ ★돈육채소구이⑤⑩⑪ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부		쇠고기		돼지고기	닭고기		훈제오리		진미채		
				국내산(택1)	수입산								
				■ 한우 □ 육우 □ 젖소	산								
국내산	국내산	국내산				국내산	국내산		오리고기	국내산	오징어	원양산	
누룽지	고춧가루					오리고기							
국내산	국내산					국내산							
가공품		생선가스		돈가스		너비아니				떡갈비			
		명태	원양산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

호수는 어린이의 미래를 생각합니다.