



2026년 10월 만 0~2세 식단표



담당	주임	원장
김지은	정지영	한우진

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	사과	 개 천 절
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기	흑미밥 닭곰탕⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식				찐단호박&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩	
열량·단백질(kcal/g)				375/17	378/15	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	배(지원과일)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	오이스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 백김치 새콤무생채	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 시금치나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 김파국 배 백김치
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑪⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량·단백질(kcal/g)		441/18	415/18	413/18		394/14
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	굴	떠먹는 요거트②	샤인머스캣(지원과일)	당근죽	바나나	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑪ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑪ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기	들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 키위 백김치
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	스트링치즈①②⑤⑥	두유⑤
열량·단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	423/14
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	미숫가루⑤&우유②	배(지원과일)	우영죽⑤⑥	포도	떠먹는 요거트②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑪ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치 구이김	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 단감 깍두기
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	당근스틱&치즈②
열량·단백질(kcal/g)	386/18	485/15	395/15	411/21	361/14	360/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	굴	사과	샤인머스캣(지원과일)	애호박죽⑤⑥	배	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 황태미역국⑤⑥ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 양배추코를슬로①⑤ 깍두기	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 송송 으깬두부연근무침⑤ 깍두기	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 굴 백김치
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	찐밤&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &야채스프②⑤⑥	두유⑤
열량·단백질(kcal/g)	398/16	485/19	369/17	398/17	389/16	343/13

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기		진미채	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산		오징어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기						
국내산	국내산				국내산						
가공품		떡갈비		돈가스		돼지고기완자					
		돼지고기	국내산	돼지고기	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) ⑳자
 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.



고양시립푸른하늘어린이집



2026년 10월 야간연장반 식단표



담당	주임	원장
김지은	정지은	한우

일자				1(목)	2(금)
저녁	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)				311/11	256/14
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	 대 체 휴 일	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알쪽집①⑤⑥⑩⑫ 우영채조림⑤⑥ 백김치	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 깍두기	 한 글 날
열량/단백질(kcal/g)		252/16	264/9	281/12	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩⑩ 미역나물 깍두기	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①②⑤ 백김치	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 백김치	수수밥 유부국⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥⑩⑤ 김자반무침⑤⑥ 깍두기
열량/단백질(kcal/g)	278/10	317/10	248/10	324/13	239/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	수수밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 백김치	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑩ 안매운김치국⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑩⑤ 오이볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 부추장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	255/9	235/11	248/14	340/11	221/8
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기	소고기영양밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩⑤ 아욱무침⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩⑤ 김자반무침⑤⑥ 백김치	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩⑤ 당근숙주나물⑤⑥ 깍두기
열량/단백질(kcal/g)	236/8	236/10	274/12	255/15	264/14

쌀		배추김치		콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기			참치(캔)	훈제오리			
국내산	국내산	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산			다랑어	원양산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루				오리고기								
국내산	국내산				국내산								
가공품													

※ 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) ⑲자

⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.



고양시립푸른하늘어린이집