# 2026년 11월 만 0~2세 식단표

| 담당 | 주임 | 원장 |
|---|---|---|
| 김지은인 | 서정 | |

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 국없는날 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 사과 | 마시는 요구르트② | 배(지원과일) | 김가루배추죽⑤⑥ | 바나나 | 오이스틱&치즈② |
| 점심 | 백미밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>백김치 | 백미밥<br>감자달걀국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기 | 닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮<br>숭늉<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧<br>백김치 | 차조밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>어묵잡채⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>탕수육&소스⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>백김치 | 라구소스가지덮밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>사과<br>깍두기 |
| 오후간식 | 우유식빵①②⑤⑥<br>&우유② | 밥새우섞음밥⑤⑨ | 바나나&우유② | 핫도그①②⑤⑥⑩ | 고구마범벅①⑤&보리차 | 시리얼&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 412/18 | 414/15 | 320/15 | 447/13 | 414/15 | 404/15 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 사과 | 미숫가루⑤&우유② | 샤인머스캣(지원과일) | 흑임자죽 | 귤 | 시리얼&우유② |
| 점심 | 수수밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>간장오징어볶음⑤⑥⑰<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼색달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기 | 돈육청경채덮밥⑤⑥⑩<br>다시마양파국<br>유부채소무침⑤⑥<br>백김치<br>구이김 | 차조밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭살토마토조림<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기 | 흑미밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>참치채소전①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | 쌀국수⑤⑥⑯<br>미니쌀밥<br>포도<br>깍두기 |
| 오후간식 | 후레쉬번①②⑤⑥<br>&우유② | 볶음우동⑤⑥ | 프렌치토스트①②⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 과일요거트범벅② | 마시는 요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 460/17 | 425/17 | 382/18 | 410/16 | 364/18 | 429/18 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 국없는날 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 바나나 | 떠먹는 요구르트② | 배(지원과일) | 브로콜리치즈죽② | 배(지원과일) | 두유⑤ |
| 점심 | 흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치 | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>파프리카감자채볶음⑤<br>깍두기 | 카레라이스⑤⑥⑩<br>숭늉<br>두부강정⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>호박된장국⑤⑥<br>소고기버섯조림⑤⑥⑯<br>김자반무침⑤⑥<br>깍두기 | 수수밥<br>무채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>양상추샐러드<br>백김치 | 로제스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>마늘빵①②⑤⑥<br>포도<br>깍두기 |
| 오후간식 | 곡물식빵①②⑤⑥<br>&우유② | 치즈채소섞음밥②⑤ | 간장비빔국수⑤⑥ | 찐감자&우유② | 삶은달걀①&보리차 | 미숫가루⑤&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 477/22 | 445/19 | 438/17 | 410/19 | 299/16 | 383/12 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 사과 | 귤 | 샤인머스캣(지원과일) | 소고기양파죽⑤⑥⑯ | 단감 | 당근스틱&치즈② |
| 점심 | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>소고기잡채⑤⑥⑯<br>어묵조림⑤⑥<br>백김치 | 새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>애호박젓국⑨<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기<br>양배추코울슬로①⑤ | 백미밥<br>채소당면국⑤⑥<br>순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>새콤오이무침⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기시금치볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기 | 김가루주먹밥<br>미니칼국수⑤⑥<br>바나나<br>백김치 |
| 오후간식 | 슈크림빵①②⑤⑥<br>&우유② | 케이크①②⑤⑥<br>&우유② | 버섯크림리조또② | 찐고구마&우유② | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥ | 떠먹는 요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 470/15 | 439/11 | 416/13 | 449/20 | 354/18 | 303/10 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 귤 | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>숙주당근무침⑤⑥<br>백김치 | | | | | |
| 오후간식 | 모닝빵①②⑤⑥<br>&우유② | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 440/19 | | | | | |

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

| 가공품 | 탕수육 | | 너비아니 | | 생선가스 | | | 치킨가스 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기 | 국내산 | 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.

고양시립푸른하늘어린이집

# 2026년 11월 야간연장반 식단표

| 담당 | 주임 | 원장 |
|---|---|---|
| 김지은인 | 선정희 | |

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 하이라이스⑤⑥⑩<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>건파래볶음⑤<br>백김치 | 백미밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>돈육버섯조림⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>애호박국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>게살달걀국①⑤⑥⑧<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>파인애플샐러드<br>깍두기 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑯<br>새콤미역무침<br>백김치 |
| 열량/단백질(kcal/g) | 263/15 | 255/14 | 286/10 | 261/15 | 339/13 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 저녁 | 수수밥<br>채소당면국⑤⑥<br>돈육가지볶음⑤⑥⑩<br>푸실리샐러드<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>백김치 | 오징어채소덮밥⑤⑥⑰<br>들깨배추된장국⑤⑥<br>연두부&양념장⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>달걀김국①⑤⑥<br>만두강정①⑤⑥⑩⑫<br>아욱나물⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>유부채소국⑤⑥<br>돈육양념구이⑤⑥⑩<br>청경채된장무침⑤⑥<br>깍두기 | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살버섯조림⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥<br>백김치 |
| 열량/단백질(kcal/g) | 287/14 | 241/12 | 317/10 | 281/11 | 233/14 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) |
| 저녁 | 흑미밥<br>우동장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>맛살오이무침①⑤⑥⑧<br>백김치 | 수수밥<br>안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩<br>볼어묵조림⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>다시마감자국⑤⑥<br>미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>파프리카무침⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>두부찜&양념장⑤⑥<br>브로콜리무침<br>깍두기 | 수수밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>소고기애호박볶음⑤⑥⑯<br>구이김<br>백김치 |
| 열량/단백질(kcal/g) | 252/15 | 262/8 | 258/10 | 256/12 | 273/12 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 저녁 | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>두부채소전①⑤⑥<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>백김치 | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑯<br>백김치 | 백미밥<br>청경채두부국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>치커리사과무침⑤⑥<br>깍두기 | 백미밥<br>온청포묵국⑤⑥⑨<br>돈육애호박조림⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥<br>닭곰탕⑮<br>파프리카잡채⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기 |
| 열량/단백질(kcal/g) | 264/13 | 251/12 | 266/14 | 305/13 | 234/6 |
| 일자 | 30(월) | ☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 | | | |
| 저녁 | 숙채비빔밥⑤⑥<br>유부된장국⑤⑥<br>돈민찌두부조림⑤⑥⑩<br>백김치 | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 262/12 | | | | |

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

| 가공품 | 돈가스 | | 떡갈비 | |
|---|---|---|---|---|
| | 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 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.