"아이들의 꿈이 자라는 곳"
해모아 어린이집
☎ 031.994.7929

# 11월 식단표 (만3~5세)

고양시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 국없는날 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 감자죽⑤⑥ | 다시마무죽⑤⑥ | 두부채소죽⑤⑥ | 김가루배추죽⑤⑥ | 파프리카죽⑤⑥ | 연근죽⑤⑥ |
| 점심 | 흑미밥(백미밥)<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥<br>감자달걀국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨ | 닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮<br>승늉(우동장국⑤⑥)<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧<br>배추김치(백김치)⑨<br>(명엽채조림⑤⑥) | 차조밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>★어묵잡채⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>탕수육&소스⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 라구소스가지덮밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>승늉(짱이버섯장국⑤⑥)<br>신선과일(사과)<br>깍두기(무절임)⑨ |
| 오후간식 | 빵(우유식빵①②⑤⑥)<br>&신선과일(배) | 밥새우주먹밥(섞음밥)⑤⑨ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(귤) | 핫도그①②⑤⑥⑩ | 고구마범벅①⑤&신선과일(배) | 시리얼&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 632/24 | 608/19 | 584/27(639/31) | 638/19 | 697/23 | 647/21 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 양파치즈죽② | 양배추죽⑤⑥ | 잔멸치죽⑤⑥ | 흑임자죽 | 배추죽⑤⑥<br>(버섯채소죽) | 타락죽② |
| 점심 | 수수밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼색달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨ | 돈육청경채덮밥⑤⑥⑩<br>다시마양파국<br>유부채소무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨<br>(구이김) | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭살토마토조림<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨ | 흑미밥(백미밥)<br>두부새우젓국⑤⑨<br>참치채소전①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | ★쌀국수⑤⑥⑯<br>미니쌀밥<br>신선과일(포도)<br>깍두기(무절임)⑨ |
| 오후간식 | 빵(후레쉬번①②⑤⑥)<br>&신선과일(샤인머스켓) | ★볶음우동⑤⑥ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(바나나) | 찐단호박&우유② | 과일요거트범벅② | 떠먹는(마시는)요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 712/25 | 621/22 | 573/27(584/28) | 586/23 | 602/27 | 600/25 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 국없는날 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 오이죽⑤⑥<br>(단호박죽) | 누룽지죽 | 얼갈이죽⑤⑥ | 브로콜리스프②⑥<br>(브로콜리치즈죽②) | 애호박죽⑤⑥ | 참깨죽 |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>마카로니샐러드①⑤<br>배추김치(백김치)⑨ | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>닭살무조림⑤⑥⑮<br>파프리카감자채볶음⑤<br>깍두기(무절임)⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>승늉(쑥갓장국⑤⑥)<br>두부강정⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨<br>(밥새우조림⑤⑥⑨) | 차조밥<br>호박된장국⑤⑥<br>소고기버섯조림⑤⑥⑯<br>김자반무침⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨ | 흑미밥(백미밥)<br>무채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>양상추샐러드<br>배추김치(백김치)⑨ | ★로제스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>마늘빵①②⑤⑥<br>신선과일(포도)<br>깍두기(무절임)⑨ |
| 오후간식 | 빵(곡물식빵①②⑤⑥)<br>&신선과일(단감) | 치즈채소주먹밥(섞음밥)②⑤ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(배) | 찐감자&우유② | 삶은달걀①&신선과일(귤) | 미숫가루⑤&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 721/30 | 645/23 | 685/28(704/29) | 586/27 | 528/25 | 614/17 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 미역죽⑤⑥ | 콩나물죽⑤⑥ | 유부채소죽⑤ | 소고기양파죽⑤⑥⑯ | 당근죽 | 시금치죽⑤⑥ |
| 점심 | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 차조밥<br>유부장국⑤⑥<br>닭살양념구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨ | 새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>(돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱)<br>애호박젓국⑨<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨<br>(양배추코울슬로①⑤) | 백미밥<br>★채소당면국⑤⑥<br>순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | 흑미밥(백미밥)<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기시금치볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기(무절임)⑨ | 김가루주먹밥<br>★미니칼국수⑤⑥<br>신선과일(바나나)<br>배추김치(백김치)⑨ |
| 오후간식 | 빵(카스테라①②⑤⑥)<br>&신선과일(샤인머스켓) | 모둠채소전①⑤⑥ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(배) | 찐고구마&우유② | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥<br>&신선과일(샤인머스켓) | 떠먹는(마시는)요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 704/21 | 582/25 | 601/25(646/26) | 642/29 | 612/27 | 508/15 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 건새우무죽⑤⑥⑨ | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>숙주당근무침⑤⑥<br>배추김치(백김치)⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 빵(모닝빵①②⑤⑥)<br>&신선과일(배) | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 682/29 | | | | | |

☺ 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.

원산지 표시

| 닭고기 | 오리고기 | 콩(두부류·콩비지) | 쇠고기 | 돼지고기 | 쌀(밥·죽·누룽지) | 식육/포장육/식육가공품/수산가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 국내산 | 외국산(미국산) | 국내산(한우) | 국내산 | 밥 - 국내산<br>죽 - 국내산<br>누룽지 - 국내산 | 햄-돼지고기(국내산)<br>떡갈비-돼지고기(국내산)<br>돈까스-돼지고기(국내산)<br>참치-가다랑어(원양산) |

| 수산물 | | | | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 명태, 동태, 코다리 | 고등어 | 조기 | 오징어 | 진미채 | 쭈꾸미 | 배추 | 고춧가루 |
| 러시아산 | 국내산 | 중국산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

알레르기 유발식품표시

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

"아이들의 꿈이 자라는 곳"
해모아 어린이집
☎ 031.994.7929

# 11월 식단표 (만0~2세)

고양시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 국없는날 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 감자죽⑤⑥ | 다시마무죽⑤⑥ | 두부채소죽⑤⑥ | 김가루배추죽⑤⑥ | 파프리카죽⑤⑥ | 연근죽⑤⑥ |
| 점심 | 흑미밥(백미밥)<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>백김치 | 백미밥<br>감자달걀국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>무절임 | 닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮<br>승늉(우동장국⑤⑥)<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧<br>백김치<br>(명엽채조림⑤⑥) | 차조밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>★어묵잡채⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>무절임 | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>탕수육&소스⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>백김치 | 라구소스가지덮밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>승늉(팽이버섯장국⑤⑥)<br>신선과일(사과)<br>무절임 |
| 오후간식 | 빵(우유식빵①②⑤⑥)<br>&신선과일(배) | 밥새우주먹밥(쇠음밥)⑤⑨ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(귤) | 핫도그①②⑤⑥⑩ | 고구마범벅①⑤&신선과일(배) | 시리얼&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 443/17 | 425/13 | 409/19(464/23) | 447/13 | 488/16 | 453/15 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 양파치즈죽② | 양배추죽⑤⑥ | 잔멸치죽⑤⑥ | 흑임자죽 | 배추죽⑤⑥<br>(버섯채소죽) | 타락죽② |
| 점심 | 수수밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>백김치 | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼색달걀찜①<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>무절임 | 돈육청경채덮밥⑤⑥⑩<br>다시마양파국<br>유부채소무침⑤⑥<br>백김치<br>(구이김) | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭살토마토조림<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>시금치나물⑤⑥<br>무절임 | 흑미밥(백미밥)<br>두부새우젓국⑤⑨<br>참치채소전①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치 | ★쌀국수⑤⑥⑯<br>미니쌀밥<br>신선과일(포도)<br>무절임 |
| 오후간식 | 빵(후레쉬번①②⑤⑥)<br>&신선과일(샤인머스캣) | ★볶음우동⑤⑥ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(바나나) | 찐단호박&우유② | 과일요거트범벅② | 떠먹는(마시는)요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 498/17 | 434/15 | 401/19(412/19) | 410/16 | 422/19 | 420/17 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 국없는날 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 오이죽⑤⑥<br>(단호박죽) | 누룽지죽 | 얼갈이죽⑤⑥ | 브로콜리스프②⑥<br>(브로콜리치즈죽②) | 애호박죽⑤⑥ | 참깨죽 |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치 | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>닭살무조림⑤⑥⑮<br>파프리카감자채볶음⑤<br>무절임 | 카레라이스⑤⑥⑩<br>승늉(쑥갓장국⑤⑥)<br>두부강정⑤⑥<br>백김치<br>(밥새우조림⑤⑥⑨) | 차조밥<br>호박된장국⑤⑥<br>소고기버섯조림⑤⑥⑯<br>김자반무침⑤⑥<br>무절임 | 흑미밥(백미밥)<br>무채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>양상추샐러드<br>백김치 | ★로제스파게티<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>마늘빵①②⑤⑥<br>신선과일(포도)<br>무절임 |
| 오후간식 | 빵(곡물식빵①②⑤⑥)<br>&신선과일(단감) | 치즈채소주먹밥(쇠음밥)②⑤ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(배) | 찐감자&우유② | 삶은달걀①&신선과일(귤) | 미숫가루⑤&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 505/21 | 451/16 | 480/19(498/21) | 410/19 | 369/17 | 430/12 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 미역죽⑤⑥ | 콩나물죽⑤⑥ | 유부채소죽⑤ | 소고기양파죽⑤⑥⑯ | 당근죽 | 시금치죽⑤⑥ |
| 점심 | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치 | 차조밥<br>유부장국⑤⑥<br>닭살양념구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>무절임 | 새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱<br>(돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱)<br>애호박전국⑨<br>청포묵김무침⑤⑥<br>무절임<br>(양배추코울슬로①⑤) | 백미밥<br>★채소당면국⑤⑥<br>순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>새콤오이무침⑤⑥<br>백김치 | 흑미밥(백미밥)<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기시금치볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>무절임 | 김가루주먹밥<br>★미니칼국수⑤⑥<br>신선과일(바나나)<br>백김치 |
| 오후간식 | 빵(카스테라①②⑤⑥)<br>&신선과일(샤인머스캣) | 모둠채소전①⑤⑥ | 떠먹는(마시는)요구르트②<br>&신선과일(배) | 찐고구마&우유② | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥<br>&신선과일(샤인머스캣) | 떠먹는(마시는)요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 493/14 | 407/17 | 420/18(466/18) | 449/20 | 428/19 | 355/10 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 건새우무죽⑤⑥⑨ | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>숙주당근무침⑤⑥<br>백김치 | | | | | |
| 오후간식 | 빵(모닝빵①②⑤⑥)<br>&신선과일(배) | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 477/20 | | | | | |

☺ 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.

원산지 표시

| 닭고기 | 오리고기 | 콩(두부류·콩비지) | 쇠고기 | 돼지고기 | 쌀(밥·죽·누룽지) | 식육/포장육/식육가공품/수산가공품 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 국내산 | 외국산(미국산) | 국내산(한우) | 국내산 | 밥 - 국내산<br>죽 - 국내산<br>누룽지 - 국내산 | 햄-돼지고기(국내산)<br>떡갈비-돼지고기(국내산)<br>돈까스-돼지고기(국내산)<br>참치-가다랑어(원양산) |

| 수산물 | | | | | | 배추김치 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 명태, 동태, 코다리 | 고등어 | 조기 | 오징어 | 진미채 | 쭈꾸미 | 배추 | 고춧가루 |
| 러시아산 | 국내산 | 중국산 | 국내산 | 러시아산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

알레르기 유발식품표시

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