고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 0~2세)

고양시립탄현어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(귤)
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국(한우)⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	증편&보리차
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15	447/13	414/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	신선과일(단감)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스캣)	흑임자죽	경기지원과일(배)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	410/16	364/18
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리치즈죽②	신선과일(귤)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 쑥갓장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림(한우)⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채(한우)⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	치즈채소섞음밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	439/11
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스캣)	소고기양파죽(한우)⑤⑥⑯	신선과일(단감)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음(한우) ⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(호박소보루①②⑤⑥) &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18
일자	30(월)				
오전간식	신선과일(귤)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &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(택1)	수입산							
국내산	국내산	국내산		■ 한우		국내산	국내산	산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 육우	산	오리고기		고등어				
국내산	국내산			□ 젖소		국내산		국내산				

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	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.

고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 0~2세) 야간연장반 고양시립탄현어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 깍두기	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음(한우) ⑤⑥⑯ 새콤미역무침 깍두기
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	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치	오징어채소덮밥⑤⑥⑰ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 깍두기	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 깍두기	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기
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 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음(한우) ⑤⑥⑯ 구이김 깍두기
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 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	264/13	251/12	266/14	305/13	234/6
일자	30(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀			
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 깍두기				
열량/단백질(kcal/g)	262/12				

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

가공품	돈가스		떡갈비			
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	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.