고양시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

높푸른 11월 식단표 (0~2세)

높푸른어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(화) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	감자죽⑤⑥	제철과일-배	두부채소죽⑤⑥	제철과일-단감	떠먹는요플레②&채소스틱
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑱ 백김치 감귤유과	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥&요쿠르트②	고구마약밥⑤⑥&요쿠르트②	찐고구마&우유②	바나나&쥬스
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양파치즈죽②	제철과일-샤인머스켓	잔멸치죽⑤⑥	제철과일-감귤	떠먹는요플레②&채소스틱
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치 크리스피롤	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	마들렌①②⑤⑥&우유②	치킨너겟①⑤⑥⑮&요쿠르트②	도라야끼①②⑤⑥&요쿠르트②	맛밤&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩&쥬스
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	오이죽⑤⑥	제철과일-배	얼갈이죽⑤⑥	제철과일-배	떠먹는요플레②&채소스틱
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치 짜요짜요	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	<생일파티> ★잔치국수 꼬마김밥 닭강정⑥⑮&케이크①②⑤⑥ 배추김치
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩&요쿠르트②	미니약과⑤⑥&요쿠르트②	찐단호박&우유②	구운계란①&쥬스
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	제철과일-샤인머스켓	유부채소죽⑤	제철과일-바나나	떠먹는요플레②&채소스틱
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	새우살굴소스볶음밥③⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기 칼슘젤리스틱	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	찐감자&요쿠르트②	삶은달걀①&요쿠르트②	미숫가루⑤&우유②	감귤&쥬스
일자	30(월)				
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②				

☺ 발행처 :
고양시 어린이 · 사회 복지 급식 관리 지원 센터 영양팀
만0~2세, 3~5세 식단표 참고

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식해 주시고,
식사 시 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀,흑미, 찹쌀,현미	소고기	돼지고기	닭고기	콩류	기타 (식육/포장육/식육가공품/수산가공품)					배추김치	
	국내산	한우-국내산	국내산	국내산	두부	너비아니	탕수육	오징어	생선가스	참치(캔)	배추	고춧가루
					외국산	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	오징어-원양산	명태-원양산	다랑어-원양산	국내산	국내산
알레르기식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

고양시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

높푸른 11월 식단표 (3~5세)

높푸른어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(화) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	감자죽⑤⑥	제철과일-배	두부채소죽⑤⑥	제철과일-단감	떠먹는요플레⑦&채소스틱
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 감귤유과	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥&요쿠르트②	고구마약밥⑤⑥&&요쿠르트②	찐고구마&우유②	바나나&쥬스
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양파치즈죽②	제철과일-샤인머스켓	잔멸치죽⑤⑥	제철과일-감귤	떠먹는요플레⑦&채소스틱
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨ 크리스피롤	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	마들렌①②⑤⑥&우유②	치킨너겟①⑤⑥⑮&요쿠르트②	도리아끼①②⑤⑥&요쿠르트②	맛밤&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩&쥬스
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	오이죽⑤⑥	제철과일-배	얼갈이죽⑤⑥	제철과일-배	떠먹는요플레⑦&채소스틱
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치⑨ 짜요짜요	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	<생일파티> ★잔치국수 꼬마김밥 닭강정⑥⑮&케이크①②⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩&요쿠르트②	미니약과⑤⑥&요쿠르트②	찐단호박&우유②	구운계란①&쥬스
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	제철과일-샤인머스켓	유부채소죽⑤	제철과일-바나나	떠먹는요플레⑦&채소스틱
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이③⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 칼슘젤리스틱	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	찐감자&요쿠르트②	삶은달걀①&요쿠르트②	미숫가루⑤&우유②	감귤&쥬스
일자	30(월)				
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②				

☺ 발행처 :
고양시 어린이 · 사회 복지 급식 관리 지원 센터 영양팀
만0~2세, 3~5세 식단표 참고

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식해 주시고,
식사 시 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀,흑미, 찹쌀현미	소고기	돼지고기	닭고기	콩류	기타 (식육/포장육/식육가공품/수산가공품)					배추김치	
					두부	너비아니	탕수육	오징어	생선가스	참치(캔)	배추	고춧가루
	국내산	한우-국내산	국내산	국내산	외국산	돼지고기-국내산	돼지고기-국내산	오징어-원양산	명태-원양산	다랑어-원양산	국내산	국내산

알레르기식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.