

일자	1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)	5(토)	
오전간식	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	
점심	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	닭살양파뽕밥⑤⑥⑩ 송능(부추들깨국⑤⑥) 두부탕수⑤⑥ 백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 신선과일(토마토⑫) 무절임	
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	후리가게주먹밥(섞음밥) ⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤	
영양단백질(kcal/g)	427/21	468/17	444/15	508/18	348/10	
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일	감자당근죽	신선과일(배) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②
점심	흑미밥(백미밥) 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 무절임	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김팔국 애호박전①⑤⑥ 무절임	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ ★새우살브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ (돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩) 오이나물⑤⑥ 백김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임	★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 신선과일(사과) 백김치
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	한케이크①②⑤⑥ (★증편&보리차)	채소스틱&치즈②
영양단백질(kcal/g)	478/17	413/21	420/17	439/16	404/14	341/12
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(오렌지) 또는 경기지원과일	시금치치즈죽②	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 무절임	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송능(우동장국⑤⑥) 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 신선과일(키위) 무절임
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥	떠먹는(마시는)요구르트②
영양단백질(kcal/g)	499/19	429/15	459/14	487/19	373/17	390/14
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(멜론) 또는 경기지원과일	 추석		
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ ★가지미구이⑤⑥ (돈육양념구이⑤⑥⑩) 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 무절임			
오후간식	빵(카스데라①②⑤⑥) &우유②	★라구소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	유과①②⑤⑥&우유② (찐고구마&우유②)			
영양단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	 추석		
오전간식	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(사과) 또는 경기지원과일			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임	마파두부뽕밥⑤⑥⑩ 송능(콩나물국⑤⑥) 물만두⑤⑥⑩ 백김치			
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	감자버터구이②&보리차	★쌀국수⑤⑥			
영양단백질(kcal/g)	446/18	390/16	435/14			

◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품					
밥/죽	배추	두부		쇠고기										
				국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기			훈제오리				
국내산	국내산	국내산		한우	산	국내산	국내산			오리고기	국내산			
누룽지	고춧가루					오리고기								
국내산	산					국내산								
가공품		너비아니						돈까스						
		쇠고기		국내산	돼지고기	산	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) ⑲조식														
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.														