고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026 년 11 월 식단표 시립가좌 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	경기지원과일 배	떠먹는요구르트②	신선과일 귤	김가루배추죽⑤⑥	신선과일 사과
점심	**백미밥** 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 송늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카오이무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치
오후간식	낙엽소세지빵①②⑤⑥&우유②	밥새우**쇠음밥**⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&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	경기지원과일 샤인머스캣	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일 배	두부채소죽	신선과일 오렌지
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ **소불고기⑤⑥⑯** 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	**백미밥** 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소볶음①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치
오후간식	호박소보루빵①②⑤⑥ &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)** 국 없는 날	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	경기지원과일 배	**마시는**요구르트②	신선과일 사과	**브로콜리치즈죽②**	신선과일 귤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ **닭살무조림⑤⑥⑮** 피망감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ **숭늉** 두부강정⑤⑥ 배추김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	**백미밥** 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치
오후간식	크림치즈빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	**477/22**	**445/19**	**438/17**	**410/19**	**299/16**
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	경기지원과일 샤인머스캣	시리얼&우유②	경기지원과일 배	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일 바나나
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 배추김치	차조밥 유부장국⑤⑥ **닭살양념구이⑤⑥⑮** 청경채나물⑤⑥ 깍두기	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치	**백미밥** 건새우된장국⑤⑥⑨ 시금치소고기볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	생크림케이크①②⑤⑥ &야쿠르트②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	**470/15**	**432/19**	**371/12**	**449/20**	**354/18**
일자	**30(월)**				
오전간식	경기지원과일 배				
점심	백미밥 황태무채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치				
오후간식	딸기크림빵①②⑤⑥ &우유②				
열량/단백질(kcal/g)	**440/19**				

☺ **발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀**

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

가공품	탕수육		너비아니						치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산			닭고기	국내산

※ 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.