

일자				1(목)(생일잔치)	2(금)
오전간식	㉔ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ㉔ 알레르기식품 있을시 대체식품 ㉔ 밀, 대두 → 달걀 땅콩 → 제거 ㉔ 추가된 메뉴와 변경된 식단에 한해서는 칼로리가 상의 할 수 있습니다. ㉔ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.			김달걀죽①③⑥	참깨죽
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치&요구르트2	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치
오후간식				케이크①②③⑤⑥&바나나&우유2	핫도그①②③⑤⑥⑩&바나나&우유2
영양단백질(kcal/g)				527/14	468/18
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 대 체 휴 일	콩나물죽⑤⑥&배	잔멸치죽⑤⑥&무가당요플레2	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치	
오후간식		과일요거트범벅②&우유2	찐단호박&사과&우유2	찐고구마&배&우유②	
영양단백질(kcal/g)		415/16	419/21	413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	배죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥&샤인머스켓	청경채죽⑤⑥&요구르트2	당근죽	단호박죽
점심	차조밥 청경채달걀국①③⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치	기장밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①③⑤⑥⑧ 백김치	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 백김치
오후간식	후리가케섞음밥⑤⑥&바나나&우유2	모닝빵①②③⑤⑥&오이스틱&우유2	핫도그①②③⑤⑥⑩&토마토②&우유2	찐감자&&사과&우유2	치즈스틱①②③⑤⑥&샤인머스켓&우유2
영양단백질(kcal/g)	436/16	435/17	412/17	356/15	467/23
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	오이죽⑤⑥	흑임자죽&배	건새우무죽⑤⑥⑨&무가당요플레2	우영죽⑤⑥	타락죽②
점심	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 백김치	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①③⑥ 백김치	기장밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	고구마범벅①⑤&사과&우유2	찐빵①②③⑥)&당근스틱&우유2	물만두⑤⑥⑩&바나나&우유2	삶은달걀①&배&우유2	바나나곡물라떼②⑤
영양단백질(kcal/g)	431/13	424/17	407/17	411/21	440/16
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	누룽지죽	미역죽⑤⑥&샤인머스켓	김가루채소죽&요구르트2	애호박죽⑤⑥	숙주죽
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①③ 배추나물⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스②③⑥⑬⑭⑯⑰ 송송 으깬두부연근무침⑤ 백김치	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀찜국①③⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥&토마토②&우유2	곡물식빵①②③⑥&오이스틱&우유2	유부초밥⑤⑥&사과&우유2	찐감자&바나나&우유②	크림스프②⑤⑥&샤인머스켓&우유2
영양단백질(kcal/g)	376/18	421/15	428/19	398/17	458/19

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기		진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산		오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기						
국내산	국내산				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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳팥
 ㉔아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자				1(목)(생일잔치)	2(금)
오전간식				김달걀죽①③⑥	참깨죽
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 알레르기식품 있을시 대체식품 ◎ 밀, 대두 → 달걀 땅콩 → 제거			백미밥 미역국③⑥ 돈육불고기③⑥⑩ 파프리카잡채③⑥ 백김치&요구르트2	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림③⑥ 열무나물③⑥ 백김치
오후간식	◎ 추가된 메뉴와 변경된 식단에 한해서는 칼로리가 상의 할 수 있습니다. ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.			케이크①②③⑤⑥&바나나&우유2	핫도그①②③⑤⑥⑩&바나나&우유2
영양단백질(kcal/g)				753/20	669/25
일자	5(월)	6(화)	7(수)(건강)	8(목)	9(금)
오전간식				브로콜리죽③⑥	 한 글 날
점심	 대 체 휴 일	콩나물죽③⑥&배 차조밥 황태두부국③⑥ ★메추리알우영조림①③⑥ 애호박볶음③⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장③⑥ 부추된장국③⑥ 떡갈비구이③⑥⑩⑬ 배추김치	백미밥 모듬버섯국③⑥ 순살찜닭③⑥⑤ 시금치나물③⑥ 깍두기⑨	
오후간식		과일요거트범벅②&우유2	찐단호박&사과&우유2	찐고구마&배&우유②	
영양단백질(kcal/g)		594/23	599/29	589/25	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	배추죽③⑥	버섯죽③⑥&샤인머스켓	청경채죽③⑥&요구르트2	당근죽	단호박죽
점심	차조밥 청경채달걀국①③⑥ 두부양념조림③⑥ ★진미채볶음③⑥⑦ 백김치	기장밥 다시마채국③⑥ 소고기배추찜③⑥⑬ 유부채소무침③⑥ 깍두기⑨	돈육양배추볶음밥③⑥⑩ 송송 꽃맛살샐러드①③⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국③⑥ 닭갈비③⑥⑤ 숙주무침③⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국③⑥⑬ 볼어묵조림③⑥ 파프리카나물③⑥ 깍두기⑨
오후간식	후리가케섞음밥③⑥&바나나&우유2	모닝빵①②③⑤⑥&오이스틱&우유2	핫도그①②③⑤⑥⑩&토마토⑫&우유2	찐감자&사과&우유2	치즈스틱①②③⑤⑥&샤인머스켓&우유2
영양단백질(kcal/g)	622/23	621/24	589/24	509/22	667/32
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	오이죽③⑥	흑임자죽&배	건새우무죽③⑥⑨&무가당요플레2	우영죽③⑥	타락죽②
점심	흑미밥 ★채소당면국③⑥ 닭살당근볶음③⑥⑤ 들깨버섯나물③⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림③⑥⑩ 새콤오이무침③⑥ 배추김치	소불고기덮밥③⑥⑬ 무채국③⑥ 부추전①③⑥ 배추김치	기장밥 순두부백탕③⑥ 돈가스&소스①③⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침③⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국③⑥ 훈제오리채소볶음③⑥ 밥새우조림③⑥⑨ 배추김치
오후간식	고구마범벅①③⑤&사과&우유2	찐빵①②③⑤⑥&당근스틱&우유2	물만두③⑥⑩&바나나&우유2	삶은달걀①&배&우유2	바나나곡물라떼②⑤
영양단백질(kcal/g)	615/19	605/24	582/25	587/31	628/23
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	누룽지죽	미역죽③⑥&샤인머스켓	김가루채소죽&요구르트2	애호박죽③⑥	숙주죽
점심	차조밥 아욱국③⑥ 돈육사태찜③⑥⑩ ★미역줄기볶음③⑥ 백김치	기장밥 안매운육개장③⑥⑬ 달걀말이①③ 배추나물③⑥ 깍두기⑨	닭살하이라이스②③⑥⑫⑬⑭⑮ 송송 으깬두부연근무침③ 깍두기⑨	흑미밥 건새우뚝국③⑥⑨ 소고기숙주볶음③⑥⑬ 청경채나물③⑥ 백김치	수수밥 달걀찜국①③⑥ ★삼치데리야끼구이③⑥ 청포묵김무침③⑥ 깍두기⑨
오후간식	모듬어묵탕③⑥&토마토⑫&우유2	곡물식빵①②③⑤⑥&오이스틱&우유2	유부초밥③⑥&사과&우유2	찐감자&바나나&우유②	크림스프②③⑤⑥&샤인머스켓&우유2
영양단백질(kcal/g)	538/26	602/21	611/27	568/25	654/26

쌀	배추김치	콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기		진미채		훈제오리
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		오징어	페루산	오리고기
누룽지	고춧가루			한우	오리고기					국내산
국내산	국내산				국내산					
가공품		떡갈비			돈가스					
		돼지고기		국내산	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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.