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

일산서구청직장어린이집 11월 유아(만3~5세)식단표

☺오전간식죽식형

일자	2(월)	3(화)	4(수)(생일잔치)	5(목)	6(금)
오전간식	다시마무죽⑤⑥	감자죽⑤⑥&배	열무죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥
점심	기장밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치&요구르트②	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨&배&우유②	우유식빵①②⑤⑥&당근스틱&우유②	케이크①②⑤⑥&바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩&바나나&우유②	고구마범벅①⑤&사과&우유②
열량/단백질(kcal/g)	608/19	632/24	730/24	638/19	697/23
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양배추죽⑤⑥	양파치즈죽②&샤인머스캣	잔멸치죽⑤⑥&무가당요플레②	흑임자죽	버섯채소죽
점심	차조밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치	기장밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치
오후간식	★볶음우동⑤⑥&배&우유②	후레쉬번①②⑤⑥&오이스틱&우유②	물만두⑤⑥&사과&우유②	찐단호박&샤인머스캣&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	621/22	712/25	573/27	586/23	602/27
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	누룽지죽	오이죽⑤⑥&배	얼갈이죽⑤⑥&요구르트②	브로콜리치즈죽②&배	애호박죽⑤⑥
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	치즈채소섞음밥②⑤&단감&우유②	곡물식빵①②⑤⑥&당근스틱&우유②	유부초밥⑤⑥&바나나&우유2	찐감자&사과&우유②	삶은달걀①&배&우유②
열량/단백질(kcal/g)	645/23	721/30	685/28	586/27	528/25
일자	23(월)	24(화)	25(수)(견학)	26(목)	27(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	미역죽⑤⑥&샤인머스캣	유부채소죽⑤&무가당요플레②	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽
점심	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치	달걀김가루볶음밥①⑤ 깍두기⑨ 귤 유기농보라당근주스	기장밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모둠채소전①⑤⑥&사과&우유②	호밀빵①②⑤⑥)&오이스틱&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩&바나나&우유2	찐고구마&배&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&샤인머스캣&우유②
열량/단백질(kcal/g)	582/25	704/21	601/25	642/29	612/27
일자	30(월)				
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨				
점심	차조밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&사과&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	682/29				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 알레르기식품 있을시 대체식품
☺ 대두 → 달걀 땅콩 → 제거
☺ 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.

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산		국내산 한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	태평양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기						
국내산	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
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일산서구청직장어린이집 11월 영아(만0~2세)식단표

☺오전간식죽식형

일자	2(월)	3(화)	4(수)(생일잔치)	5(목)	6(금)
오전간식	다시마무죽⑤⑥	감자죽⑤⑥&배	열무죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥
점심	기장밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치&요구르트②	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	수수밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑨&배&우유②	우유식빵①②⑤⑥&당근스틱&우유②	케이크①②⑤⑥&바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩&바나나&우유②	고구마범벅①⑤&사과&우유②
열량/단백질(kcal/g)	425/13	443/17	511/17	447/13	488/16
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양배추죽⑤⑥	양파치즈죽②&샤인머스캣	잔멸치죽⑤⑥&무가당요플레②	흑임자죽	버섯채소죽
점심	차조밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	기장밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	★볶음우동⑤⑥&배&우유②	후레쉬번①②⑤⑥&오이스틱&우유②	물만두⑤⑥&사과&우유②	찐단호박&샤인머스캣&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	434/15	498/17	401/19	410/16	422/19
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	누룽지죽	오이죽⑤⑥&배	얼갈이죽⑤⑥&요구르트②	브로콜리치즈죽②&배	애호박죽⑤⑥
점심	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	기장밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	치즈채소섞음밥②⑤&단감&우유②	곡물식빵①②⑤⑥&당근스틱&우유②	유부초밥⑤⑥&바나나&우유2	찐감자&사과&우유②	삶은달걀①&배&우유②
열량/단백질(kcal/g)	451/16	505/21	480/19	410/19	369/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	미역죽⑤⑥&샤인머스캣	유부채소죽⑤&무가당요플레②	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽
점심	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	달걀김가루볶음밥①⑤ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	기장밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치
오후간식	모둠채소전①⑤⑥&사과&우유②	호밀빵①②⑤⑥)&오이스틱&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩&바나나&우유2	찐고구마&배&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&샤인머스캣&우유②
열량/단백질(kcal/g)	407/17	493/14	420/18	449/20	428/19
일자	30(월)				
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨				
점심	차조밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&사과&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	477/20				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 알레르기식품 있을시 대체식품
☺ 대두 → 달걀 땅콩 → 제거
☺ 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.

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