고양시립대화소망어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장

□ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터
□ 발행일 : 2026. 10.15
□ 초록색괄호 대체가 가능한 메뉴
분홍색괄호 추가 제공이 가능한 메뉴
□ 초록색괄호 대체가 가능한 메뉴
추가 및 대체메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호메뉴를 제외한 후 공지 및 게시

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)	07일(토)
1주차	오전간식	신선과일(귤)	마시는요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(토마토12)	채소스틱&치즈②
	점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 깍두기⑨
	오후간식	빵(초코소라빵①②⑤⑥)&우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
	저녁	카레라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 깍두기⑨ (저녁간식) 두유⑤	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(귤)	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 미숫가루⑤&우유②	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(배)	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 깍두기⑨ (저녁간식) 마시는요구르트②	
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	588/25 438/24	591/22 392/20	457/21 501/18	638/19 401/21	592/21 573/23	
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
	오전간식	신선과일(사과)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	흑임자죽	신선과일(배)	시리얼&우유②
	점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국 ⑤⑨ 참치채소전 ①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 깍두기⑨
	오후간식	빵(올리브치아바타빵)①②⑤⑥)	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	마시는요구르트②

		&우유②					
	저녁	백미밥 ★채소당면국 ⑤⑥ 돈육가지볶음 ⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨ (저녁간식) 시리얼&우유②	★오징어채소덮밥⑤6,17 들깨배추된장국 ⑤⑥ 연두부&양념장 ⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 신선과일(사과)	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정 ①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 마시는요구르트 ②	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이 ⑤⑥⑩ 청경채된장무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(귤)	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 닭살버섯조림 ⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 두유⑤	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	657/25 553/25	607/24 370/18	531/25 542/19	586/23 422/17	520/26 395/23	

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
3주차	오전간식	신선과일(귤)	떠먹는요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리치즈죽②	경기지원과일(배)	두유⑤
	점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 치킨강정⑤⑥15 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기9	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨	★로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	빵(연유브레드①②⑤⑥)&우유②	치즈채소섞음밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
	저녁	흑미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (저녁간식) 미숫가루⑤&우유②	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 신선과일(귤)	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ (저녁간식) 두유⑤	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨ (저녁간식) 신선과일(배)	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥10 구이김 깍두기⑨ (저녁간식) 떠먹는요구르트②	
	변동사항(대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	682/31 453/26	636/27 402/12	626/24 430/18	586/27 392/17	428/23 479/22	
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
	오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(배)	채소스틱&치즈②
	점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림스파게티②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는요구르트②
	저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ ★진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저녁간식)	

		(저녁간식) 두유⑤	(저녁간식) 신선과일(사과)	배추김치⑨ (저녁간식) 마시는요구르트 ②	(저녁간식) 신선과일(샤인머스켓)	미숫가루⑤&우유②	
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	671/22 439/21	618/27 397/18	530/18 469/25	642/29 445/19	506/25 428/13	

5주차	일자/요일	30일(월)					
	오전간식	신선과일(토마토 12)					
	점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥15 숙주당근무침 ⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	빵(모닝빵 ①②⑤⑥) &우유②					
	저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림 ⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (저녁간식) 시리얼&우유②					
	변동사항 (대체식품)						
	칼로리 단백질 칼슘	629/27 517/21					
기타사항							

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥, 죽, 누룽지 국내산	배추 국내산		국내산 한우	국내산	국내산
		고춧가루 국내산				
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	훈제오리-국내산	탕수육-돼지고기(국내산) 참치-가다랑어(원양산) 치킨강정-닭고기(국내산) 돈가스-돼지고기(국내산) 너비아니-돼지고기(국내산) 떡갈비-돼지고기,소고기(국내산) 치킨가스-닭고기(국내산)	두부,연두부-국내산		오징어-국내산 고등어-국내산 진미채-오징어(페루,칠레,중국등)	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기
3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◈ 위 식단은 식재수급이 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

고양시립대화소망어린이집