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

11월 식단표 (만 1~2세)

고양시립늘푸른어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	경기건강과일(배)	떠먹는요구르트②&쿠키	샤인머스캣, 방울토마토⑫	김가루배추죽⑤⑥	사과
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	베이컨채소볶음밥⑩ 두부과자⑤ 요구르트②	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 단무지무침 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	통밀브레드빵①②⑤⑥ &우유②	잔멸치섞음밥⑤⑨	우리밀과자⑥, 바나나	핫도그①②⑤⑥⑩&케찹⑫	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스캣)	미숫가루⑤&우유②	바나나	채소죽	경기건강과일(배)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨ 요구르트②	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	흑미밥 두부젓국⑤ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	우유후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25	586/23	520/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	경기건강과일(배)	마시는요구르트②&쿠키	방울토마토	브로콜리치즈죽②	사과
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨ 요구르트②	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소섞음밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	428/23
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스캣)	시리얼&우유②	귤	소고기양파죽⑤⑥⑯	배
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박전국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨
오후간식	츄러스빵①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25

일자	30(월)
오전간식	귤
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	건강모닝빵①②⑤⑥ &우유②
열량/단백질(kcal/g)	629/27

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		베이컨	
	돼지고기	국산	닭고기	국산	돼지고기	국산	명태	네덜란드산	돼지고기	네덜란드산

※ 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

11월 식단표 (만 3~5세)

고양시립늘푸른어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	경기건강과일(배)	떠먹는요구르트②&쿠키	샤인머스캣, 방울토마토⑫	김가루배추죽⑤⑥	사과
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	베이컨채소볶음밥⑩ 두부과자⑤ 요구르트②	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 단무지무침 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	통밀브레드빵①②⑤⑥ &우유②	잔멸치섞음밥⑤⑨	우리밀과자⑥, 바나나	핫도그①②⑤⑥⑩&케찹⑫	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스캣)	미숫가루⑤&우유②	바나나	채소죽	경기건강과일(배)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨ 요구르트②	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	흑미밥 두부젓국⑤ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	우유후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25	586/23	520/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	경기건강과일(배)	마시는요구르트②&쿠키	방울토마토	브로콜리치즈죽②	사과
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨ 요구르트②	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소섞음밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	428/23
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스캣)	시리얼&우유②	귤	소고기양파죽⑤⑥⑯	배
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박전국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨
오후간식	츄러스빵①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25
일자	30(월)				
오전간식	귤				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨				
오후간식	건강모닝빵①②⑤⑥ &우유②				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		베이컨	
	돼지고기	국산	닭고기	국산	돼지고기	국산	명태	네덜란드산	돼지고기	네덜란드산

※ 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.