

[2026년]

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	오렌지	 개 천 절
점심	발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터영양팀 ◎ 매월 시장조사 실시하여 제철식재료를 반영한 메뉴로 구성 ◎ 초록색 : 대체 제공이 가능한 메뉴 ◎ 파란색 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴 ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근깨소스무침④⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	흑미밥 닭곰탕⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	
오후간식				찐 단호박 & 옥수수차	핫도그①②③⑤⑥⑩&요구르트②	
저녁				차조밥 만둣국①③⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	
영양단백질(kcal/g)				686/28	724/32	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	콩나물죽⑤⑥	배 경기지원과일/배	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱 & 치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①③⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농배 잘게 찢은 배추김치
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②③⑥⑩⑫	찐고구마 & 우유②		미숫가루⑤ & 우유②
저녁		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알쪽찜①③⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 백김치		★칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 바나나 잘게 찢은 깍두기
영양단백질(kcal/g)		667/32	683/30	694/30		667/20
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	토마토⑫	배추죽⑤⑥	샤인머스켓 경기지원과일/샤인머스켓	당근죽②	단감	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	차조밥 청경채달걀국①③⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 잘게 찢은 배추김치	견 학 어묵채소볶음밥⑤⑥ 백김치 바나나 마시는요구르트②	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	★돌기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 키위 잘게 찢은 배추김치
오후간식	모닝빵(잼)①②③⑥ & 우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②③⑥ & 우유②	찐감자 & 보리차	치즈스틱①②③⑥&요구르트②	두유⑤
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 잘게 찢은 배추김치	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①②③ 잘게 찢은 깍두기	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①③⑥⑧ 잘게 찢은 깍두기	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 김자반무침⑤⑥ 백김치	라구소스채소덮밥②③⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 실파된장국⑤⑥ 굴 잘게 찢은 깍두기
영양단백질(kcal/g)	713/27	753/26	-	680/28	706/38	646/28

[2026년]

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전 간식	바나나	오이죽③⑥	배 경기지원과일/배	우영죽③⑥	키위	떠먹는요구르트②
점심	생일축하 백미밥 미역국③⑥ 돈육불고기③⑥⑩ 파프리카잡채③⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국③⑥ 닭살당근볶음③⑥⑮ 들깨버섯나물③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	소불고기덮밥③⑥⑩ 무채국③⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬 씻은배추김치	백미밥 순두부백탕③⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	차조밥 콩나물국③⑥ 훈제오리채소볶음③⑥ 밥새우조림③⑥⑨ 잘게썬 씻은배추김치	돈민찌삼색비빔밥 ①③⑥⑩ 송송 단감 잘게썬 씻은깍두기
오후 간식	케이크①②⑤⑥ & 우유②	고구마범벅①③⑤&메밀차	★잔치국수③⑥	삶은달걀① & 동굴레차	바나나 & 우유②	채소스틱 & 치즈②
저녁	백미밥 우거지국③⑥ 채소달걀부침①③ 파프리카볶음③ 잘게썬 씻은깍두기	돈육된장덮밥③⑥⑩⑮ 안매운김치국⑨ 애호박나물③⑥ 백김치	차조밥 들깨양파국③⑥ 닭살버섯조림③⑥⑮ 오이볶음③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	수수밥 부추장국③⑥ ★소고기당면볶음③⑥⑮ 무나물③⑥ 잘게썬 씻은배추김치	흑미밥 달걀김국①③⑥ 순두부&양념장③⑥ 우영채볶음③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	훈제오리덮밥③⑥ 다시마뽕국 키위 잘게썬 씻은배추김치
영양/단백질(kcal/g)	782/23	666/24	655/31	751/32	661/24	626/23
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식	사과	누룽지죽	샤인머스켓 경기지원과일/샤인머스켓	애호박죽③⑥	굴	미숫가루③&우유②
점심	백미밥 안매운육개장③⑥⑮ 달걀말이①③ 배추나물③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	차조밥 아욱국③⑥ 돈육사태찜③⑥⑩ ★미역줄기볶음③⑥ 백김치	닭살하이라이스 ②③⑥⑫⑬⑮⑮ 송송 으깬두부연근무침⑤ 잘게썬 씻은깍두기	흑미밥 건새우뽕국③⑥⑨ 소고기숙주볶음③⑥⑮ 청경채나물③⑥ 백김치	수수밥 달걀팥국①③⑥ 돈육채소구이③⑩ 청포묵김무침③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	맛살볶음밥①③⑥⑧ 다시마양파국 사과 백김치
오후 간식	맘모스빵①②⑤⑥ &우유②	모듬어묵탕③⑥	물만두③⑥⑩	찐감자 & 우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
저녁	수수밥 미소장국③⑥ 어묵양파볶음③⑥ 콩나물무침③⑥ 잘게썬 씻은배추김치	소고기영양밥③⑥⑮ 배춧국③⑥ 고사리나물③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	백미밥 미역국③⑥ 돈육감자조림③⑥⑩ 아욱무침③⑥ 백김치	차조밥 두부탕국③⑥ 순살달볶음탕③⑥⑮ 김자반무침③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	백미밥 청경채된장국③⑥ 소고기장조림③⑥⑮ 당근숙주나물③⑥ 백김치	★쌀국수③⑥⑮ 치즈채소주먹밥②⑤ 토마토⑫ 잘게썬 씻은깍두기
영양/단백질(kcal/g)	657/23	612/28	702/31	653/32	722/33	394/26

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부 순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		훈제오리	
				국내산(택1)							
				■ 한우							
				□ 육우							
국내산	국내산	국내산		□ 젓소	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루	콩비지			오리고기			진미채			
국내산	국내산	국내산			국내산			오징어	페루산		
가공품		소고기완자			떡갈비			돈까스			
		소고기			돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기		국내산

※ 제철과일은 식자재 구입 및 물량 확보의 어려움으로, 변경될 수 있음을 알려드립니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

[2026년]

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	오렌지	 개 천 절
점심	발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터영양팀 ◎ 매월 시장조사 실시하여 제철식재료를 반영한 메뉴로 구성 ◎ 초록색 : 대체 제공이 가능한 메뉴 ◎ 파란색 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴 ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근깨소스무침④⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	흑미밥 닭곰탕⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	
오후간식				찐 단호박 & 옥수수차	핫도그①②③⑤⑥⑩&요구르트②	
저녁				차조밥 만둣국①③⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	
영양단백질(kcal/g)				979/40	907/31	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	콩나물죽⑤⑥	배 경기지원과일/배	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱 & 치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림 ①③⑥ 애호박볶음⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 배 잘게 찢은 배추김치
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티 ②③⑥⑩⑫	찐고구마 & 우유②		미숫가루⑤ & 우유②
저녁		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알쪽찜④⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 백김치		★칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 바나나 잘게 찢은 깍두기
영양단백질(kcal/g)		956/46	961/39	990/42		854/27
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	토마토⑫	배추죽⑤⑥	샤인머스켓 경기지원과일/샤인머스켓	당근죽②	단감	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	차조밥 청경채달걀국①③⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 잘게 찢은 배추김치	견 학 어묵채소볶음밥⑤⑥ 백김치 바나나 마시는요구르트②	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 잘게 찢은 깍두기	★돌기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 키위 잘게 찢은 배추김치
오후간식	모닝빵(잼)①②③⑥ &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②③⑥ &우유②	찐감자 & 보리차	치즈스틱①②③⑥&요구르트②	두유⑤
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 잘게 찢은 배추김치	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①②③ 잘게 찢은 깍두기	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 잘게 찢은 배추김치	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음④⑤⑥⑧ 잘게 찢은 깍두기	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 김자반무침⑤⑥ 백김치	라구소스채소덮밥 ②③⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 실파된장국⑤⑥ 굴 잘게 찢은 깍두기
영양단백질(kcal/g)	979/39	1075/37	-	971/40	895/51	956/35

[2026년]

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전 간식	바나나	오이죽③⑥	배 경기지원과일/배	우영죽③⑥	키위	떠먹는요구르트②
점심	생일축하 백미밥 미역국③⑥ 돈육불고기③⑥⑩ 파프리카잡채③⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국③⑥ 닭살당근볶음③⑥⑮ 들깨버섯나물③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	소불고기덮밥③⑥⑩ 무채국③⑥ 부추전①⑤⑥ 잘게썬 씻은배추김치	백미밥 순두부백탕③⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	차조밥 콩나물국③⑥ 훈제오리채소볶음③⑥ 밥새우조림③⑥⑨ 잘게썬 씻은배추김치	돈민찌삼색비빔밥 ①③⑥⑩ 송송 단감 잘게썬 씻은깍두기
오후 간식	케이크①②⑤⑥ & 우유②	고구마범벅①③⑤&메밀차	★잔치국수③⑥	삶은달걀① & 동굴레차	바나나 & 우유②	채소스틱 & 치즈②
저녁	백미밥 우거지국③⑥ 채소달걀부침①③ 파프리카볶음③ 잘게썬 씻은깍두기	돈육된장덮밥③⑥⑩⑮ 안매운김치국⑨ 애호박나물③⑥ 백김치	차조밥 들깨양파국③⑥ 닭살버섯조림③⑥⑮ 오이볶음③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	수수밥 부추장국③⑥ ★소고기당면볶음③⑥⑮ 무나물③⑥ 잘게썬 씻은배추김치	흑미밥 달걀김국①③⑥ 순두부&양념장③⑥ 우영채볶음③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	훈제오리덮밥③⑥ 다시마뽕국 키위 잘게썬 씻은배추김치
영양/단백질(kcal/g)	1059/34	951/34	907/41	1073/46	831/32	878/36
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식	사과	누룽지죽	샤인머스켓 경기지원과일/샤인머스켓	애호박죽③⑥	굴	미숫가루③&우유②
점심	백미밥 안매운육개장③⑥⑮ 달걀말이①③ 배추나물③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	차조밥 아욱국③⑥ 돈육사태찜③⑥⑩ ★미역줄기볶음③⑥ 백김치	닭살하이라이스 ②③⑥⑫⑬⑮⑯ 송송 으깬두부연근무침⑤ 잘게썬 씻은깍두기	흑미밥 건새우뽕국③⑥⑨ 소고기숙주볶음③⑥⑮ 청경채나물③⑥ 백김치	수수밥 달걀팟국①③⑥ 돈육채소구이③⑩ 청포묵김무침③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	맛살볶음밥①③⑥⑧ 다시마양파국 사과 백김치
오후 간식	맘모스빵①②⑤⑥ &우유②	모듬어묵탕③⑥	물만두③⑥⑩	찐감자 & 우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
저녁	수수밥 미소장국③⑥ 어묵양파볶음③⑥ 콩나물무침③⑥ 잘게썬 씻은배추김치	소고기영양밥③⑥⑮ 배춧국③⑥ 고사리나물③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	백미밥 미역국③⑥ 돈육감자조림③⑥⑩ 아욱무침③⑥ 백김치	차조밥 두부탕국③⑥ 순살달볶음탕③⑥⑮ 김자반무침③⑥ 잘게썬 씻은깍두기	백미밥 청경채된장국③⑥ 소고기장조림③⑥⑮ 당근숙주나물③⑥ 백김치	★쌀국수③⑥⑮ 치즈채소주먹밥②⑤ 토마토⑫ 잘게썬 씻은깍두기
영양/단백질(kcal/g)	906/33	875/40	919/41	933/46	934/42	1001/38

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부 순두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산		■ 한우 □ 육우 □ 젓소	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루	콩비지			오리고기			진미채			
국내산	국내산	국내산			국내산			오징어	페루산		
가공품		소고기완자			떡갈비			돈까스			
		소고기			돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	

※ 제철과일은 식자재 구입 및 물량 확보의 어려움으로, 변경될 수 있음을 알려드립니다.

※ 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
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.