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

11월 식단표 (0~2세)

고양시립원당어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	경기지원과일(배)	떠먹는 요구르트②	귤	김가루배추죽⑤⑥	2학기 부모참여수업 '가나아트파크' 	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 안매운 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 명엽채조림⑤ 무절임⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨		라구소스가득밥②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 사과 안매운 배추김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩		시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	374/19	447/13		404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	경기지원과일(샤인머스캣)	미숫가루⑤&우유②	사과	흑임자죽	경기지원과일(배)	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 구이김 무절임⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 포도 안매운 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	382/18	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	경기지원과일(배)	떠먹는 요구르트②	파인애플	브로콜리치즈죽②	귤	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 안매운 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 깍두기⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 포도 안매운 배추김치⑨
오후간식	짠빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소섞음밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	경기지원과일(샤인머스캣)	시리얼&우유②	귤	소고기양파죽⑤⑥⑯	단감	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 양배추코울슬로①⑤ 무절임⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 바나나 안매운 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	416/13	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	사과					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

※ 식단에 표기사항(열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다.

※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.

※ 11월 경기지원 과일은 매주 월요일에 제공 되며, 월1회 추가 공급되오니 식단을 확인하시기 바랍니다.

※ 11월 6일(금)은 2학기 학부모 참여수업으로 외부활동이 진행되어 오전·오후 간식 및 점심 식사가 제공되지 않습니다.

※ 배추김치.깍두기는 영아에 맞게 맵지 않은 것으로 제공합니다.

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

원산지 표시							
닭고기	쇠고기(한우)	돼지고기	오리고기	배추김치		쌀 (백미.현미.흑미.찹쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품
국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥 - 국내산 죽 - 국내산 누룽지 - 국내산	훈제오리 - 오리: 국내산 치킨가스 – 닭고기: 국내산 너비아니 – 돼지고기: 국내산 참치 – 가다랑어 : 원양산
콩(두부류.콩비지.콩국수) 두부 – 국내산							

※ 표준레시피에 사용되는 식재료의 원산지를 표기하므로, 식단 안내를 확인하시어 **실제 사용되는 식재료의 원산지 표기를 추가**하실 수 있습니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴.전복.홍합포함)⑲잣

※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.