



일자	☺ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀			1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				찐단호박 & 보리차	햇도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)				375/17	468/18
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		시리얼 & 우유②	신선과일(배) & 치즈②	브로콜리죽⑤⑥	
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마 & 우유②	
열량/단백질(kcal/g)		415/16	419/21	413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②	마시는 요구르트②	신선과일(바나나)	당근죽②	신선과일(샤인머스켓)& 치즈②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ & 우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자 & 보리차	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	435/17	436/16	412/17	356/15	467/23
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	신선과일(배) & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②	방울토마토 & 치즈②	우영죽⑤⑥	신선과일(배) & 치즈②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ & 우유②	고구마범벅①⑤ & 보리차	★잔치국수⑤⑥	구운달걀① & 보리차	호두과자①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	424/17	431/13	407/17	411/21	440/16
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②	시리얼 & 우유②	신선과일(바나나)	애호박죽⑤⑥	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부구이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송송 으깬두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	뽀로로치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자 & 우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	421/15	376/18	428/19	398/17	458/19

쌀	배추김치	콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	오징어		페루산	오리고기
누룽지	고춧가루			☐ 육우	오리고기					
국내산	국내산			☐ 젓소	국내산					

가공품		떡갈비			돈가스		소고기완자		
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자									
㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.									

- ▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
▶ 영양사가 작성한 식단에 한하여 일 단위로 변동 가능합니다.



일자	☺ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀			1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				찐단호박 & 보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		시리얼 & 우유②	신선과일(배) & 치즈②	브로콜리죽⑤⑥	
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	대 체 휴 일	<요리활동>과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑪	찐고구마 & 우유②	
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②	마시는 요구르트②	신선과일(바나나)	당근죽②	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑪ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑪ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ & 우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자 & 보리차	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	신선과일(배) & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②	방울토마토 & 치즈②	우영죽⑤⑥	신선과일(배) & 치즈②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	현장학습 김밥	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	버터스티빵①②⑤⑥ & 우유②	고구마범벅①⑤ & 보리차	★잔치국수⑤⑥	구운달걀① & 보리차	호두과자①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	551/25		553/21	587/31	516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②	시리얼 & 우유②	신선과일(바나나)	애호박죽⑤⑥	신선과일(샤인머스켓) & 치즈②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송송 으깬두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	현장학습 김밥	수수밥 순두부국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	뽀로로치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자 & 우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24		556/23

쌀	배추김치	콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	오징어		페루산	오리고기
누룽지	고춧가루			☐ 육우	오리고기					국내산
국내산	국내산			☐ 젓소	국내산					

가공품	떡갈비			돈가스			소고기완자		
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	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) ⑲자
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
▶ 영양사가 작성한 식단에 한하여 일 단위로 변동 가능합니다.



10월 야간연장(만3세~5세)식단표

담 당



주 임



원 장



일자				1(목)	2(금)
저녁	☺ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)				444/16	366/19
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	 대 체 휴 일	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 깍두기⑨	 한 글 날
열량/단백질(kcal/g)		360/23	377/13	401/17	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 깍두기⑨	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)	397/14	453/14	355/15	462/18	341/21
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑩ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 달걀버섯조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	364/14	336/15	354/20	486/15	315/12
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기영양밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살달걀볶음⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)	337/11	337/14	391/17	365/21	378/19

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기		참치(캔)	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산		다랑어	원양어선산	오리고기
누룽지	고춧가루			☐ 육우	오리고기					
국내산	국내산			☐ 젖소	국내산					
가공품										

※ 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

- ▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
- ▶ 영양사가 작성한 식단에 한하여 일 단위로 변동 가능합니다.

