고양시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

11월 영아(만0세~2세) 급간식 식단

담 당	주 임	원 장

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(배) & 치즈②	마시는 요구르트②	신선과일(배)& 치즈②	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(배) & 치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육 & 소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나 & 우유②	호두과자①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15	447/13	414/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	샤인머스캣 & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(배) & 치즈②	흑임자죽	샤인머스캣 & 치즈②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜 & 쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	410/16	364/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(배) & 치즈②	떠먹는요구르트②	바나나	브로콜리스프②⑥	신선과일(배) & 치즈②
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치⑨
오후간식	뽀로로치즈빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	구운달걀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	299/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	샤인머스캣& 치즈②	시리얼 & 우유②	토마토 & 치즈②	소고기양파죽⑤⑥⑯	샤인머스캣 & 치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 무절임⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18
일자	30(월)				
오전간식	사과 & 치즈②				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	440/19				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	민대구	국내산	닭고기	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) ⑲잣
⑬아황산류는 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.

고양시립고양어린이집

고양시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

11월 유아(만3세~5세) 급간식 식단

담 당	주 임	원 장

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(배) & 치즈②	마시는 요구르트②	신선과일(배) & 치즈②	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(배) & 치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육 & 소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나 & 우유②	호두과자①②⑤⑥⑩	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	샤인머스캣 & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(배) & 치즈②	흑임자죽	샤인머스캣 & 치즈②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜 & 쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&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	신선과일(배) & 치즈②	떠먹는요구르트②	바나나	브로콜리스프②⑥	신선과일(배) & 치즈②
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨
오후간식	뽀로로치즈빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	구운달걀①&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	샤인머스캣& 치즈②	시리얼 & 우유②	토마토 & 치즈②	소고기양파죽⑤⑥⑯	샤인머스캣 & 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
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25
일자	30(월)				
오전간식	사과 & 치즈②				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	민대구	국내산	닭고기	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) ⑲잣
⑬아황산류는 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.

고양시립고양어린이집

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

11월 야간연장(만3세~5세)식단표

담 당	주 임	원 장
김승희	최진안	정옥희

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 깍두기⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	376/21	364/20	408/14	372/21	484/18
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	410/20	344/17	453/14	402/16	333/20
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	흑미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구이김 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	361/22	374/12	368/15	366/17	390/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ ★진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	377/18	358/17	380/19	436/19	335/9
일자	30(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨				
열량/단백질(kcal/g)	374/16				

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		진미채	
국내산	국내산	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	오징어	페루산
누룽지	고춧가루			☐ 육우	오리고기						
국내산	국내산			☐ 젖소	국내산						

가공품	돈가스		떡갈비							
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	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) ⑲잣
⑬아황산류는 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.

고양시립고양어린이집