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

11월 식단표 (만 0~2세) 고양시립덕양어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스캣	떠먹는 요구르트②	사과	김가루배추죽⑤⑥	배	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 사과 깍두기
오후간식	롤케익&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15(374/19)	447/13	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	귤	흑임자죽	샤인머스캣	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	달걀김가루볶음밥①⑤ 깍두기 오렌지주스	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 포도 깍두기
오후간식	찐빵&우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	249/7	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	샤인머스캣	마시는 요구르트②	바나나	브로콜리스프②⑥	배	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육쪽찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살부조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	달걀김가루볶음밥①⑤ 깍두기 오렌지주스	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 포도 깍두기
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소주먹밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17(456/18)	410/19	249/7	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배	시리얼&우유②	사과	소고기양파죽⑤⑥⑯	샤인머스캣	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 바나나 배추김치
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유 ②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	440/11	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	샤인머스캣					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치					
오후간식	모닝빵잼&우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.
☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산

※ 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) 고양시립덕양어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	샤인머스캣	떠먹는 요구르트②	사과	김가루배추죽⑤⑥	배	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 사과 깍두기⑨
오후간식	롤케익&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21(511/26)	638/19	592/21	577/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	귤	흑임자죽	샤인머스캣	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀김가루볶음밥①⑤ 깍두기 오렌지주스	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 포도 깍두기⑨
오후간식	찐빵&우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	249/7	586/23	520/26	612/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	샤인머스캣	마시는 요구르트②	바나나	브로콜리스프②⑥	배	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육쪽찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀김가루볶음밥①⑤ 깍두기 오렌지주스	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 포도 깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소주먹밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	636/27	626/24(644/25)	586/27	249/7	548/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	배	시리얼&우유②	사과	소고기양파죽⑤⑥⑯	샤인머스캣	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 배추김치	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유 ②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	440/11	642/29	506/25	434/15
일자	30(월)					
오전간식	샤인머스캣					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	모닝빵잼&우유②					
열량/단백질(kcal/g)	629/27					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.
☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

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

가공품	탕수육		너비아니			생선가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산

※ 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.