

2026년 10월 식단표 (만 0~2세)

고양시립햇빛어린이집

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	단감
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치
오후간식				찐단호박&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩
영양단백질(kcal/g)				375/17	378/15
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	배(경기지원1차)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★매추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 무절임	
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑪	찐고구마&우유②	
영양단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	샤인머스캣(경기지원2차)	당근죽②	포도
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥
영양단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	배(경기지원3차)	우영죽⑤⑥	굴
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑩ 들깨버섯나물⑤⑥무절임	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 호박전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑪⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②
영양단백질(kcal/g)	386/18	485/15	387/14	411/21	361/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	사과	시리얼&우유②	샤인머스캣(경기지원4차)	애호박죽⑤⑥	골드키위
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥⑩ 백김치	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 송송 오징어두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐밤&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥
영양단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16

원산지 표시

닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치	쌀(백미,현미,흑미,찰쌀)	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품			
국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	밥 죽 누룽지	국내산 국내산 국내산	훈제오리 떡갈비 돈가스	오리고기 돼지고기 소고기	국내산 국내산 국내산
콩(두부류,콩비지,콩국수)			진미채					
국내산			외국산					

※ 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) ⑳잔

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

2026년 10월 식단표 (만 3세)

고양시립햇빛어린이집

일자	④ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	단감
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①③⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물③⑥ 백김치
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
열량·단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	배(경기지원1차)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 시금치나물⑤⑥ 무절임	
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑩	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	바나나	떠먹는요구르트②	샤인머스캣(경기지원2차)	당근죽②	포도
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	챌샌드위치①②⑤⑥&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	배	미숫가루⑤&우유②	배(경기지원3차)	우영죽⑤⑥	굴
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑤ 들깨버섯나물⑤⑥무절임 <견학식단> 소고기김가루주먹밥⑤⑥ 무절임, 오렌지주스 미니	소불고기된장밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 호박전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑩⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②
열량·단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	사과	시리얼&우유②	샤인머스캣(경기지원4차)	애호박죽⑤⑥	골드키위
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑤⑥⑩⑩ 송송 으깬두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐밤&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥
열량·단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23