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

2026년 11월 식단표 (만 0~2세) 고양시립햇빛어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	배	떠먹는요구르트②	배(경기지원1차)	김가루배추죽⑤⑥	단감
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑱ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	새우쉬음밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	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	포도	미숫가루⑤&우유②	샤인머스캣(경기지원2차)	흑임자죽	토마토
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
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) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	단감	떠먹는요구르트②	배(경기지원3차)	브로콜리스프②⑥	귤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	★증편&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	사과	시리얼&우유②	샤인머스캣(경기지원4차)	소고기양파죽⑤⑥⑯	배(경기지원5차)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림스파게티②	찐고구마&우유②	★증편&보리차
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18
일자	30(월)				
오전간식	귤				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	440/19				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
* 11.25 오후간식 버섯크림리조또→버섯크림스파게티(식단감수확인)



원산지 표시

닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		쌀(백미.현미.흑미.찹쌀)		식육/포장육/식육가공품/수산가공품	
국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥	국내산	훈제오리 오리고기	국내산
콩(두부류.콩비지.콩국수)					죽	국내산	너비아니 닭고기 돼지고기	국내산
국내산					누룽지	국내산	생선가스 동태	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.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 참고해 주시기 바랍니다.

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

2026년 11월 식단표 (만 3세) 고양시립햇빛어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	배	떠먹는요구르트②	배(경기지원1차)	김가루배추죽⑤⑥	단감
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥③⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	새우쉬음밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	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	포도	미숫가루⑤&우유②	샤인머스캣(경기지원2차)	흑임자죽	토마토
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
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) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	단감	떠먹는요구르트②	배(경기지원3차)	브로콜리스프②⑥	귤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	★증편&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	사과	시리얼&우유②	샤인머스캣(경기지원4차)	소고기양파죽⑤⑥⑯	배(경기지원5차)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥③⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림스파게티②	찐고구마&우유②	★증편&보리차
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25
일자	30(월)				
오전간식	귤				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
* 11.25 오후간식 버섯크림리조또→버섯크림스파게티(식단감수확인)



원산지 표시								
닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		쌀(백미.현미.흑미.찹쌀)		식육/포장육/식육가공품/수산가공품	
국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥	국내산	훈제오리 오리고기	국내산
콩(두부류.콩비지.콩국수)					죽	국내산	너비아니 닭고기 돼지고기	국내산
국내산					누룽지	국내산	생선가스 동태	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.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 참고해 주시기 바랍니다.