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

11월 식단표 (만 3~5세) 필승어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	귤&치즈②	다시마무죽⑤⑥	경배&치즈②	김가루배추죽⑤⑥	경배&치즈②	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 진미채조림⑤⑥⑰	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯장국⑤⑥ 신선과일(사과) 깍두기⑨
오후간식	후레쉬크림빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑨	바나나우유쉐이크②& 우유식빵①②⑤⑥ <열-박주하(남)>	핫도그①②⑤⑥⑩ &사과주스	찐고구마&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	632/24	608/19	639/31	638/19	697/23	647/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과&치즈②	양배추죽⑤⑥	경샤인머스캣&치즈②	흑임자죽	경샤인머스캣&치즈②	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨ 구이김	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 소세지채소볶음⑩⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ &오렌지주스 <꽃-김새린(여)>	찐단호박&우유② <꽃-김아윤(여)>	과일요거트범벅②	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	712/25	621/22	584/28	586/23	602/27	600/25
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나&치즈②	누룽지죽	경배&치즈②	브로콜리치즈죽②	경배&치즈②	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	'김장하는 날' 수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육 수육⑩ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨ 밥새우조림⑤⑥⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥ <나-신이안(남)>	찐감자&우유② <꽃-정서환(남)>	구운달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	721/30	645/23	704/29	586/27	528/25	614/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	골드키위&치즈②	콩나물죽⑤⑥	경샤인머스캣&치즈②	소고기양파죽⑤⑥⑯	경샤인머스캣&치즈②	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 숭늉 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추코울슬로①⑤	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치⑨
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥ &우유②	채소튀김⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	704/21	582/25	646/26	642/29	612/27	508/15
일자	30(월)					
오전간식	귤&치즈②					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	682/29					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩		육류				수산물 식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기 국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산		☑ 한우		국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			☐ 육우	산	오리고기		밥새우			
국내산	국내산			☐ 젖소		국내산		베트남산			

가공품	탕수육		너비아니		돈가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산

※ 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 0~2세) 필승어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	귤&치즈②	다시마무죽⑤⑥	경배&치즈②	김가루배추죽⑤⑥	경배&치즈②	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 진미채조림⑤⑥⑰	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 팽이버섯장국⑤⑥ 신선과일(사과) 깍두기⑨
오후간식	후레쉬크림빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②& 우유식빵①②⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩ &사과주스	찐고구마&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	374/19	447/13	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과&치즈②	양배추죽⑤⑥	경샤인머스캣&치즈②	흑임자죽	경샤인머스캣&치즈②	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨ 구이김	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 소세지채소볶음⑩⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥ &오렌지주스	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	382/18	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나&치즈②	누룽지죽	경배&치즈②	브로콜리치즈죽②	경배&치즈②	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	'김장하는 날' 수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육 수육⑩ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨ 밥새우조림⑤⑥⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	구운달걀①&보리차 <잎-안지담(남)>	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	456/18	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	골드키위&치즈②	콩나물죽⑤⑥	경샤인머스캣&치즈②	소고기양파죽⑤⑥⑯	경샤인머스캣&치즈②	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 숭늉 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 양배추코울슬로①⑤	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치⑨
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥ &우유②	채소튀김⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	416/13	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	귤&치즈②					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩		육류				수산물 식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기 국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산		☑ 한우	산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			☐ 육우		오리고기		밥새우			
국내산	국내산			☐ 젖소		국내산		베트남산			

가공품	탕수육		너비아니		돈가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산

※ 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.