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

11월 식단표 (1~2세) 고양청사푸르미어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(배)	떠먹는요구르트②	신선과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감)
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
오후간식	우유식빵①②⑤⑥)&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	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	신선과일(포도)	미숫가루⑤&우유②	신선과일(샤인머스캣)	흑임자죽	신선과일(배)
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)	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(단감)	떠먹는요구르트②	신선과일(배)	브로콜리치즈죽②	신선과일(귤)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&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	신선과일(사과)	시리얼&우유②	신선과일(샤인머스캣)	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(배)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18
일자	30(월)				
오전간식	신선과일(딸기)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	소보로빵①②⑤⑥&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			수산물		식육 · 수산물 가공품			
차조 수수,흑미	배추	두부	들깨	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	건새우	밥새우	훈제오리		황태	
국내산	국내산	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	러시아산	
누룽지	고춧가루	유부		☐ 육우			잔멸치	김	맛살		물만두	
국내산	국내산	수입산		☐ 젖소			국내산	국내산	미국	러시아	돼지고기	국내산

가공품	생선가스		참치		어묵		핫도그	
	동태	러시아	다랑어	원양산	중국	러시아	돼지고기	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.

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

11월 식단표 (3~5세)고양청사푸르미어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(배)	떠먹는요구르트②	신선과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감)
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
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	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	신선과일(포도)	미숫가루⑤&우유②	신선과일(샤인머스캣)	흑임자죽	신선과일(배)
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(단감)	떠먹는요구르트②	신선과일(배)	브로콜리스프②⑥	신선과일(귤) 또는 경기지원과일
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&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	신선과일(사과)	시리얼&우유②	신선과일(샤인머스캣)	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(배)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25
일자	30(월)				
오전간식	신선과일(딸기)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	소보로빵①②⑤⑥&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			수산물		식육 · 수산물 가공품			
차조 수수.흑미	배추	두부	들깨	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	건새우	밥새우	훈제오리		황태	
국내산	국내산	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	러시아산	
누룽지	고춧가루	유부		☐ 육우			잔멸치	김	맛살		물만두	
국내산	국내산	수입산		☐ 젓소			국내산	국내산	미국	러시아	돼지고기	국내산

가공품	생선가스		참치		어묵		핫도그	
	동태	러시아	다랑어	원양산	중국	러시아	돼지고기	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.