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

11월 식단표 (0~1세)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	토마토	떠먹는요구르트②& 구워만든곡물그대로21	배	김가루배추죽⑤⑥	바나나	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치 가온반 생일잔치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 바나나 무절임
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤ ⑥&우유	밥새우섞음밥⑤⑨	과일요거트범벅②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15	447/13	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	미숫가루⑤&우유②& 구워만든곡물그대로21	샤인머스캣	흑임자죽	배	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임 라온반 생일잔치	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치 다온반 생일잔치	잔치국수⑤⑥⑭ 미니쌀밥 배 무절임
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	바나나&우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	떠먹는요구르트②& 구워만든곡물그대로21	배	브로콜리치즈죽②	방울토마토⑫	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 만두강정⑤⑥ 백김치 도담반 생일잔치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 돼지수육⑩ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 방울토마토⑫ 무절임
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	소고기채소섞음밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&옥수수차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	감귤	시리얼&우유②	샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	바나나	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 바나나 백김치
오후간식	밀크롤①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	로제스파게티②	찐고구마&우유②	핫도그①②⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	파인애플					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 0세 구워만든곡물그대로21대체-> 유기농쌀떡뻥제공

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	□ 한우		국내산	국내산		오징어	페루산	오리고기	국내산산
누룽지	고춧가루					오리고기						
국내산	국내산					국내산						

가공품	떡갈비				돈가스			
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	닭	국내산	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 (2~3세)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	토마토	마시는요구르트②& 구워만든곡물그대로21	배	김가루배추죽⑤⑥	바나나	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 가온반 생일잔치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 바나나 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤ ⑥&우유	밥새우섞음밥⑤⑨	과일요거트범벅②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21	577/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	미숫가루⑤&우유②& 구워만든곡물그대로21	샤인머스캣	흑임자죽	배	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 라온반 생일잔치	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 다온반 생일잔치	잔치국수⑤⑥⑭ 미니쌀밥 배 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	바나나&우유②	마시는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25	586/23	520/26	612/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	마시는요구르트②& 구워만든곡물그대로21	배	브로콜리치즈죽②	방울토마토⑫	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 라울빛 축구장 마늘쉔 샤인머스캣 주스	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 만두강정⑤⑥ 배추김치⑨ 도담반 생일잔치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 돼지수육⑩ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	소고기채소섞음밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&옥수수차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	428/23	548/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	감귤	시리얼&우유②	샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	바나나	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
오후간식	밀크롤①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	로제스파게티②	찐고구마&우유②	핫도그①②⑤⑥	마시는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25	434/15
일자	30(월)					
오전간식	파인애플					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②					
열량/단백질(kcal/g)	629/27					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	□ 한우		국내산	국내산		오징어	페루산	오리고기	국내산산
누룽지	고춧가루					오리고기						
국내산	국내산					국내산						

가공품	떡갈비				돈가스			
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	닭	국내산	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.