

일자				1(목)*생 일	2(금)
오전간식	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다. ※ 비빔밥, 덮밥류는 영유아의 선호도를 고려하여 밥과 고명, 덮밥소스를 따로 제공합니다. ★ 메뉴는 영아 섭식시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식하는 메뉴입니다 ※ 0세반: 오후간식 빵의 경우 잼은 제공하지 않습니다. 7,14,21,28일 오후간식은 추가로 과일 푸레를 제공합니다.			김가루배추죽⑤⑥	샤인머스캣&두유⑤
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치 (추가제공)주스	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치
오후간식				찐단호박&보리차	हां도그①②⑤⑥⑩
열량·단백질(kcal/g)				식단감수로 미표기	378/15
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	배(경기지원과일)&치즈②	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 스크램블에그야채볶음 ①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 무절임	
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ 0세:사과푸레(추가제공)	찐고구마&옥수수차	
열량·단백질(kcal/g)		식단감수로 미표기	409/18	413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	배&두유⑤	떠먹는요구르트②	샤인머스캣 (경기지원과일)&치즈②	당근죽	샤인머스캣&두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★잔멸치볶음⑤⑥⑫ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 김자반볶음⑤⑥ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑫ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임
오후간식	모닝빵&잼①②⑤⑥&우유②	후리가케석유밥①⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&매실차 0세:배푸레(추가제공)	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥
열량·단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	바나나&두유⑤	미숫가루⑤&우유②	배(경기지원과일)&치즈②	우유죽⑤⑥	배&두유⑤
점심	수수밥 애호박천국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑫ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임	소불고기덮밥⑤⑥⑫ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	★잔치국수⑤⑥ 0세:사과푸레(추가제공)	삶은달걀①&옥수수차	바나나곡물라떼②⑤
열량·단백질(kcal/g)	386/18	식단감수로 미표기	387/14	411/21	361/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	바나나&두유⑤	시리얼&우유②	샤인머스캣 (경기지원과일)&치즈②	애호박죽⑤⑥	샤인머스캣&두유⑤
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ 송농 으깬두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 0세:배푸레(추가제공)	찐감자&보리차	모닝빵①②⑤⑥& 크림스프②⑤⑥
열량·단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16

원산지	쌀		배추김치		콩	육류				수산물가공품			식육가공품		
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부/순두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	맛살 : 연육	참치	명엽채	훈제오리고기	돈가스	떡갈비
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	미국산	원양산	국내산	국내산	돈육 국내산	돈육, 닭고기: 국내산
표시	알레르기 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.												

일자				1(목)*생 일	2(금)
오전간식	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다. ※ 비빔밥, 덮밥류는 영유아의 선호도를 고려하여 밥과 고명, 덮밥소스를 따로 제공합니다. ★ 메뉴는 영아 섭식시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식하는 메뉴입니다 ※ 0세반: 오후간식 빵의 경우 잼은 제공하지 않습니다. 7,14,21,28일 오후간식은 추가로 과일 푸레를 제공합니다.			김가루배추죽⑤⑥	샤인머스켓&두유⑤
점심				백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨ (추가제공)주스	흑미밥 달걀탕⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
알량단백질(kcal/g)				식단감수로 미표기	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		시리얼&우유②	배(경기지원과일)&치즈②	브로콜리죽⑤⑥	
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 스크램블에그야채볶음①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	대 체 휴 일	과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫ 0세:사과푸레(추가제공)	찐고구마&옥수수차	한 글 날
알량단백질(kcal/g)		식단감수로 미표기	584/26	589/25	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	배&두유⑤	떠먹는요구르트②	샤인머스켓 (경기지원과일)&치즈②	당근죽	샤인머스켓&두유⑤
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★잔멸치볶음⑤⑥⑭ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 김자반볶음⑤⑥ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵&잼①②⑤⑥&우유②	후리가게섞음밥①⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&매실차 0세:배푸레(추가제공)	찐감자와보리차	치즈스틱①②⑤⑥
알량단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	바나나&두유⑤	미숫가루⑤&우유②	배(경기지원과일)&치즈②	우영죽⑤⑥	배&두유⑤
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	★잔치국수⑤⑥ 0세:사과푸레(추가제공)	삶은달걀①&옥수수차	바나나곡물라떼②⑤
알량단백질(kcal/g)	551/25	식단감수로 미표기	553/21	587/31	516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	바나나&두유⑤	시리얼&우유②	샤인머스켓 (경기지원과일)&치즈②	애호박국⑤⑥	샤인머스켓&두유⑤
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송농 으갠두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀팻국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ 0세:배푸레(추가제공)	찐감자&보리차	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥
알량단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23

원산지 표시	쌀		배추김치		콩	육류				수산물가공품			식육가공품			
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부/순두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	맛살	양대어육	참치	명엽채	훈제오리고기	돈가스	떡갈비
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	미국산	원양산	국내산	국내산	돈육 국내산	돈육	닭고기: 국내산
표시	알레르기 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.													

* 야간연장반 식단의 열량/단백질(kcal/g)은 오전간식+점심+오후간식+저녁식사를 포함합니다.

(0~2세)

일자				1(목)	2(금)
저녁	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다. ※ 비빔밥, 덮밥류는 영유아의 선호도를 고려하여 밥과 고명, 덮밥소스를 따로 제공합니다. ★ 메뉴는 영아 섭취시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식하는 메뉴			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)				311/11	256/14
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박국⑤⑥ 달걀폭찜①⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 무절임	돈육골소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 백김치	
열량/단백질(kcal/g)	대 체 휴 일	252/16	264/9	281/12	한 글 날
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 백김치	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①②⑤ 무절임	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 무절임	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	278/10	317/10	248/10	324/13	239/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 무절임	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑩ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 달걀버섯조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 부추장국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)	255/9	235/11	248/14	340/11	221/8
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	소고기영양밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 백김치	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	236/8	236/10	274/12	255/15	264/14

원산지	쌀		배추김치		콩	육류				수산물가공품			식육가공품	
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부/순두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	맛살·명태연육	참치	명엽채	훈제오리고기	돈가스
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	육우	국내산	국내산	국내산	미국산	원양산	국내산	국내산	돈육:국내산
표시	알레르기 유발 식품													
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.													

(3~5세)

원산지	쌀		배추김치		콩	육류				수산물가공품			식육가공품	
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부/순두부	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	맛살 : 명태내육	참치	명엽채	훈제오리고기	돈가스
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	육우	국내산	국내산	국내산	미국산	원양산	국내산	국내산	돈육:국내산
표시	알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

※ ⑬이화산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.