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

<< 0~2세 영아 식단표 >>

2026. 11 (야간연장 식단포함)

일자	2(월)	3화)	4(수)	5(목)	6(금)	6(토)
오전간식	방울토마토⑫	마시는 요구르트②	경기지원/배	김가루배추죽⑤⑥	배	채소스틱&아기치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 우동장국⑤⑥ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 사과 무절임
오후간식	버터스틱브래드①②⑤ ⑥&우유②	밥새우주먹밥 ⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	아기시리얼&우유②
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 무절임	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무절임	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 무절임	돈육숙주볶음밥⑤⑥⑩ 황태두부국⑤⑥ 귤 백김치
열량/단백질(kcal/g)	675/33	669/29	606/25	708/28	753/28	657/29

일자	9(월)	10(화) 생일식단	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	저당미숫가루⑤ &우유②	경기지원/샤인머스캣	흑임자죽	경기지원/배	아기시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥ ⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 포도 무절임
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	케이크①②⑤⑥ &우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는 요구르트②
저녁	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무절임	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 무절임	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 무절임	참치양배추덮밥⑤⑥ 숭늉 사과 백김치
열량/단백질(kcal/g)	747/31	666/29	688/27	691/27	597/32	702/31

일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	귤	떠먹는 요구르트②	경기지원/배	브로콜리스프②⑥	배	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	조각서리태밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 포도 무절임
오후간식	머핀①②⑤⑥) &우유②	아기치즈채소주먹밥 ②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	저당미숫가루⑤&우유②
저녁	백미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 무절임	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구이김 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 귤 백김치
열량/단백질(kcal/g)	729/37	707/27	696/27	666/31	572/28	666/23

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	바나나	아기시리얼&우유②	경기지원/샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	사과	채소스틱&아기치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임 양배추코울슬로①⑤	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 바나나 백김치
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	저당잼아기치즈샌드위치 ①②⑤⑥	떠먹는 요구르트②
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ ★진미채조림⑤⑥⑰ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 숭늉 포도 무절임
열량/단백질(kcal/g)	734/28	683/31	682/27	754/33	588/24	562/18

일자	30(월)
오전간식	골드키위
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치
오후간식	핑거마들렌①②⑤⑥ &우유②
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 무절임
열량/단백질(kcal/g)	702/31

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

원산지 표시

닭고기	쇠고기	돼지고기	쌀 (백미.현미.흑미.찹쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품	
국내산	한우 국내산	국내산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 탕수육(돼지고기) 국내산 너비아니(돼지고기) 국내산 치킨가스(닭고기) 국내산 생선가스(민대구) 국내산 떡갈비(돼지고기) 국내산 돈가스(돼지고기) 국내산	참치캔(다랑어) 원양산 진미채(오징어) 중국,페루,칠레
콩(두부류.콩비지.콩국수)		배추김치			
국내산		배추 국내산			

※ 표준레시피에 사용되는 식재료의 원산지를 표기하므로, 식단 안내를 확인하시어 **실제 사용되는 식재료의 원산지 표기를 추가**하실 수 있습니다.
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴.전복.홍합포함)⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.

고양시립사랑어린이집