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

11월 식단표 (만 0~2세)

고양시립향동어린이집

일자	2(월)	3(화) *생일	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(귤)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(홍시)
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자범벅①⑤ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 무절임	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	412/18	484/18	320/15	447/13	414/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	신선과일(사과)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	흑임자죽	신선과일(바나나)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 무절임	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	소고기채소볶음밥⑯
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	410/16	-
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(귤)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리치즈죽②	경기지원과일(배)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 무절임	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 무절임	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 무절임
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	치즈채소섞음밥②⑤	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	경기지원과일(샤인머스켓)	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(골드파인애플)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 무절임	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &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(배)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 무절임				
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②				
열량/단백질(kcal/g)	440/19				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

원산지표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	쌀	식육·수산물 가공품	수산물	가공품	배추김치
	국내산 / 친환경 무항생제 한우	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	밥/죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 참치 (다랑어) 원양산 해물모둠 (오징어,갑오징어,홍합살, 바지락살,새우살) 국내산 새우살 베트남산	오징어 국내산	치킨가스(닭고기) 국내산 탕수육(돼지고기) 국내산 너비아니(닭고기,돼지고기) 국내산) 생선가스(대구살) 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산

알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

11월 식단표 (만 3~5세)

고양시립향동어린이집

일자	2(월)	3(화) *생일	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금) *졸업여행
오전간식	신선과일(귤)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(홍시)
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자범벅①⑤ 배추김치⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	어린이 도시락 추후 안내 예정
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	588/25	691/25	457/21	638/19	-
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	신선과일(사과)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스캣)	흑임자죽	신선과일(바나나)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	소고기채소볶음밥⑯
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25	586/23	-
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(귤)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리치즈죽②	경기지원과일(배)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	치즈채소섞음밥②⑤	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	경기지원과일(샤인머스캣)	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(골드파인애플)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &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(배)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				



원산지표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	쌀	식육·수산물 가공품	수산물	가공품	배추김치
	국내산 / 친환경 무항생제 한우	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	밥/죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 참치 (다랑어) 원양산 해물모듬(오징어,갑오징어,홍합살, 바지락살,새우살) 국내산 새우살 베트남산	오징어 국내산	치킨가스(닭고기) 국내산 탕수육(돼지고기) 국내산 너비아니(닭고기,돼지고기) 국내산 생선가스(대구살) 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산

알레르기 유발식품 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴.전복.홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.