고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 3~4세)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 숲활동•생일행사	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	경기지원과일 배	김가루배추죽⑤⑥	단감	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 단감 깍두기⑨
오후간식	딸기롤페스츄리빵 ①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	638/19	511/26	592/21	577/21
일자	9(월)	10(화)	11(수) 현장학습	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 샤인머스캣	흑임자죽	배	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 배 깍두기⑨
오후간식	통밀브레드빵①②⑤⑥ &우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	542/25	586/23	520/26	612/26
일자	16(월)	17(화) 텃밭농장	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	경기지원과일 배	브로콜리치즈죽②	키위	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부구이⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추샐러드 배추김치⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	갈릭고구마빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	644/25	586/27	428/23	548/17
일자	23(월)	24(화)	25(수) 요리활동	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	경기지원과일 배	시리얼&우유②	경기지원과일 샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	사과	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 사과 배추김치⑨
오후간식	소세지빵①②⑤⑥⑩ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	575/18	642/29	506/25	434/15
일자	30(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀				
오전간식	단감					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	두부도넛①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	629/27					

쌀		배추김치		콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	누룽지	고춧가루	배추	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	참치(캔)		훈제오리	
국내_산	국내_산	국내_산	국내_산	국내_산	국내_산 (한우)	국내_산	국내_산	국내_산	다랑어	원양_산	오리고기	국내_산

가공품	탕수육		너비아니		생선가스			
	돼지고기	국내_산	돼지고기	국내_산	명태	러시아_산		

※ 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.

고양시립 향기로운어린이집

고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 0~2세)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 생일행사	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	경기지원과일 배	김가루배추죽⑤⑥	단감	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 명엽채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 단감 무절임⑨
오후간식	딸기롤페스츄리빵①② ⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩ (0~1세 아기요플레②)	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	374/19	447/13	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수) 오감활동	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	사과	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 샤인머스캣	흑임자죽	배	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 구이김 백김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 배 무절임⑨
오후간식	통밀브레드빵①②⑤⑥ &우유②	볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	382/18	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 오감활동	19(목) 상자텃밭수확	20(금)	21(토)
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	경기지원과일 배	브로콜리치즈죽②	키위	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부구이⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추샐러드 백김치⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 키위 무절임⑨
오후간식	갈릭고구마빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	456/18	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수) 요리활동	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	경기지원과일 배	시리얼&우유②	경기지원과일 샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	사과	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박젓국⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 사과 백김치⑨
오후간식	소세지빵①②⑤⑥⑩ (0~1세핑거스틱①②⑤⑥) &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	416/13	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	단감					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	두부도넛①②⑤⑥ &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

쌀		배추김치		콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	누룽지	고춧가루	배추	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	참치(캔)		훈제오리	
국내_산	국내_산	국내_산	국내_산	국내_산	국내_산 (한우)	국내_산	국내_산	국내_산	다랑어	원양_산	오리고기	국내_산

가공품	탕수육		너비아니		생선가스			
	돼지고기	국내_산	돼지고기	국내_산	명태	러시아_산		

※ 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.

고양시립 향기로운어린이집

고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (0세- 이유식 완료기)

	일자	2(월)	3(화)	4(수) 생일행사	5(목)	6(금)	7(토)
완료기	오전간식	감자죽	다시마무죽	두부채소죽⑤	김가루배추죽	파프리카죽	연근죽
	점심	두부버섯진밥⑤	노른자감자진밥①	흰살생선브로콜리진밥	소고기미역진밥⑯	노른자콩나물진밥①⑤	두부가지진밥⑤
	오후간식	귤	아기요플레②	바나나	배핑거스틱	단감	
	열량/단백질	173/5	224/7	196/8	182/6	229/5	153/4
	일자	9(월)	10(화)	11(수) 오감활동	12(목)	13(금)	14(토)
완료기	오전간식	양파치즈죽②	양배추죽	잔멸치죽	흑임자죽	채소죽	타락죽②
	점심	소고기무진밥⑯	노른자당근진밥①	두부청경채진밥⑤	닭살시금치진밥⑮	두부오이진밥⑤	소고기숙주진밥⑯
	오후간식	사과	아기요플레②	식빵스틱①②⑤⑥	찐단호박&보리차	배핑거스틱	
	열량/단백질	192/5	209/6	206/10	193/9	179/5	169/5
	일자	16(월)	17(화)	18(수) 오감활동	19(목)	20(금)	21(토)
완료기	오전간식	오이죽	누룽지죽	얼갈이죽	브로콜리치즈죽②	애호박죽	참깨죽
	점심	노른자양파진밥①	흰살생선파프리카진밥	두부감자진밥⑤	소고기버섯진밥⑯	두부무진밥⑤	노른자버섯진밥①
	오후간식	귤	아기치즈②	배핑거스틱	찐감자&보리차	삶은달걀노른자①&보리차	
	열량/단백질	189/4	232/11	243/10	221/7	208/7	179/5
	일자	23(월)	24(화)	25(수) 요리활동	26(목)	27(금)	28(토)
완료기	오전간식	미역죽	콩나물죽⑤	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑯	당근죽	시금치죽
	점심	황태콩나물진밥⑤	닭살청경채진밥⑮	노른자애호박진밥①	닭살오이진밥⑮	소고기가지진밥⑯	닭살채소진밥⑮
	오후간식	배	아기쌀과자	샤인머스캣	찐고구마&보리차	식빵스틱①②⑤⑥	
	열량/단백질	165/5	180/6	220/7	236/10	212/8	156/7
	일자	30(월)					
완료기	오전간식	건새우무죽⑨					
	점심	노른자숙주진밥①					
	오후간식	단감					
	열량/단백질	172/2					

☺ 발행처
:고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

쌀	콩	육류		수산물
밥/죽	두부	쇠고기	닭고기	명태
국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	러시아 산

※ 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

11월 식단표 저녁형 (혼합연령)

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	카레라이스⑤⑥⑩ 닭곰탕⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 맛살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 배추김치(백김치)⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 깍두기(무절임)⑨	돈육숙주볶음밥⑤⑥⑩ 황태두부국⑤⑥ 단감 배추김치(백김치)⑨
열량/단백질(kcal/g)	376/21	364/20	372/21	408/14	484/18	361/19
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 마카로니샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 배추김치(백김치)⑨	소고기채소덮밥 ⑤⑥⑯ 들깨양배추된장국 ⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 달걀파국①⑤⑥ 군만두①⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 구이김 깍두기(무절임)⑨	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 숭늉 배 배추김치(백김치)⑨
열량/단백질(kcal/g)	410/20	344/17	453/14	402/16	333/20	390/19
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	흑미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 안매운돈육김칫국 ⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음 ⑤⑥⑯ 구이김 깍두기(무절임)⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 키위 배추김치(백김치)⑨
열량/단백질(kcal/g)	361/22	374/12	368/15	366/17	390/17	405/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두부국⑤⑥ 돈육애호박조림 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	오므라이스①⑤⑫ 숭늉 사과 깍두기(무절임)⑨
열량/단백질(kcal/g)	377/18	358/17	380/19	436/19	335/9	370/11
일자	30(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀				
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨					
열량/단백질(kcal/g)	374/16					

쌀		배추김치		콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	참치(캔)		진미채	
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산	다랑어	원양 산	오징어	페루 산

※ 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.

고양시립 향기로운 어린이집