

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	김가루채소죽	황태죽⑤⑥	 2026 지방선거	양파치즈죽②	아욱죽⑤⑥
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜 무절임		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 무절임	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &우유②	★크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자와방울토마토⑫
열량단백질(kcal/g)	437/19	483/19		397/15	392/15
일자	8(월)	9(화) 생일잔치	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨	달걀채소죽①	시금치죽⑤⑥	유부채소죽⑤	두부당근죽⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑬ 송송 양상추샐러드 &드레싱①⑤⑥ 무절임	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치
오후간식	헬름빵①②⑤⑥&우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	아기요플레②&멜론	찐단호박&보리차	물만두⑤⑥⑩&멜론
열량단백질(kcal/g)			460/15	413/15	449/21
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	오이죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	들깨무죽⑤⑥	영양닭죽⑬	흑임자죽
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 돼지고기채소소림⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 미역된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 마카로니샐러드①⑤ 무절임
오후간식	보들카스테라①②⑤⑥&우유②	밥새우머뺌밥⑤⑨	아기요플레②&수박	과일화채②	아기치즈②&수박
열량단백질(kcal/g)		446/16	407/17	454/21	403/15
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)
오전간식	시금치된장죽⑤⑥	당근죽	타락죽②	누룽지죽	근대죽⑤
점심	백미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임	기장밥 무채국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치	이묵채소볶음밥⑤⑥⑨ 송송 청포묵무침⑤⑥ 무절임	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 무절임
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&보리차	아기요플레②&수박	찐단호박&우유②	삶은달걀①&참외
열량단백질(kcal/g)		456/13	435/17	394/17	435/19
일자	29(월)	30(화)	표준레시피 바로가기 		
오전간식	숙주죽	가지죽⑤⑥			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추찜 무절임			
오후간식	바나나빵①②⑤⑥&우유②	★닭갈국수⑥⑬			
열량단백질(kcal/g)		512/26	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게 ✨ 시립지축어린이집		

쌀	배추김치	콩		육류		식육·수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리
국내산	국내산						
누룽지	고춧가루	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	오리고기
국내산	국내산						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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (만 0~2세) 저녁형 시립지축어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
일자	29(월)	30(화)	<b>표준레시피 바로가기</b>  * 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.		© 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게 ☆ 시립지축어린이집
일자	6(월)	7(화)			

쌀	배추김치	콩		육류			식육·수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	오징어	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기					
국내산	국내산				국내산					
가공품		파인애플 필리핀산								

※ 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.  
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잣  
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (만 3~5세) 저녁형 시립지축어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
저녁	흑미밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑬ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임		기장밥 애호박전국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑬⑭ 콩나물실파무침⑤⑥ 백김치	차조밥 우동장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	428/17	352/23	<b>제9회 지방선거</b>	394/15	382/18
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 당근스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 돈육매실청불고기⑤⑥⑬ 부추겉절이 무절임	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 김파국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무절임	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)	369/15	398/17	332/20	357/21	377/17
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 갈비탕⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 무절임	차조밥 만둣국①⑤⑥⑬ 채소달걀부침①⑤⑥ 멸치조림⑤⑥⑬ 백김치	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 무절임	기장밥 감자양파국⑤⑥ 돈육테리아끼구이⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	383/14	398/15		443/17	374/17
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육겉잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 백김치	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침 무절임	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 온천포묵국⑤⑥⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 무절임	돈육가지덮밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)	427/22	363/14	372/10	352/13	324/17
일자	29(월)	30(화)	<b>표준레시피 바로가기</b>  * 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.		
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 무절임	차조밥 달걀실파국① 돈육장조림⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 백김치			
열량/단백질(kcal/g)	339/12	406/23			

◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀  
 꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게 ☆  
 시립지축어린이집

쌀	배추김치			콩			육류			식육·수산물 가공품		
	밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리			
국내산	국내산	국내산	국내산					오징어	국내산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루				국내산 한우							
국내산	국내산											

**가공품**      **파인애플**  
 필리핀산

※ 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.  
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳젓  
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.