

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	표준레시피 바로가기  * 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	밥새우죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	달걀양배추죽①⑤⑥	흑임자죽	당근우유죽⑤⑥
점심		백미밥 소고기국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	달걀양파된밥⑤⑥⑩ 송송 두부탕수⑤⑥ 백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음 무절임	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 감굴 무절임
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	아기요플레②&과일화채	찐단호박&보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ &감굴	아기두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		509/24	511/20	412/15	594/20	328/8
일자	7(월)	8(화)	9(수)-생일잔치	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	아욱죽⑤⑥	누룽지죽	두부파프리카죽⑤⑥	감자당근죽⑤⑥	유부채소죽⑤	오이죽⑤⑥
점심	백미(무름)밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치	차조밥 아욱국⑤⑥ 달걀간장구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀채소조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀스크램블①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임	★들기름비빔국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 포도 백김치
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥&과일화채	찐고구마&우유②	핫도그①②⑤⑥&포도	채소스틱&아기치즈②
열량/단백질(kcal/g)		420/17	464/17	440/16	516/18	344/9
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	미역무죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	들깨죽	시금치치즈죽②	가지죽⑤⑥	타락죽②
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 무절임	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 복숭아 무절임
오후간식	치즈마핀①②⑤⑥&우유②	김가루주먹밥	아기요플레②&복숭아	삶은달걀①&우유②	크림스프②⑥&복숭아	아기요플레②
열량/단백질(kcal/g)		470/13	500/16	483/20	381/16	442/15
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	감자죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	 추 석		
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑤ 어묵볶음⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	시금치달걀볶음밥①⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살전①⑤⑥⑧ 무절임			
오후간식	보들카스테라①②⑤⑥&우유②	★라구소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑩	아기요플레②&멜론			
열량/단백질(kcal/g)		448/16	450/18			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게 ☆  시립지축어린이집		
오전간식	김가루채소죽	청경채죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살달걀볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜 무절임	마파두부된밥⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 백김치			
오후간식	블루베리머핀①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	아기요플레②&배			
열량/단백질(kcal/g)	476/18	349/15	490/17			

쌀 밥/죽	배추김치 배추	콩 두부	육류 쇠고기	돼지고기	닭고기	식육 · 수산물 가공품 훈제오리
국내산	국내산					
누룽지	고춧가루	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) ⑲잣
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

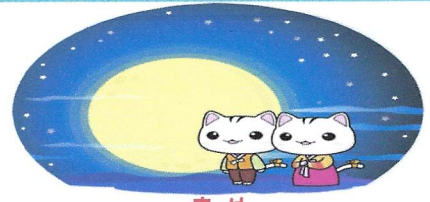
일자	표준레시피 바로가기  * 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무절임	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ ★매추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 백김치	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)		306/13	258/10	269/16	246/14
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	백미밥 배추국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑭ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 아욱무침⑤⑥ 무절임	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑭ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 두부된장국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	278/12	279/15	243/13	337/12	211/7
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	차조밥 안매운닭곰탕⑤⑥⑮ 너비아니쿠이⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	백미밥 실파된장국⑤⑥ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑭ 애호박나물⑤⑥ 백김치	훈제오리된장⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 무절임	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 무절임
열량/단백질(kcal/g)		300/14	243/10	256/14	293/12
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
저녁	흑미밥(백미밥) 수고기탕국⑤⑥⑭ ★달걀장조림①⑤⑥ 김자반볶음 무절임	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 백김치	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	 추 석	
열량/단백질(kcal/g)	286/12	269/12	262/15		
일자	28(월)	29(화)	30(수)	◎발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게 ☆ 시립지축어린이집	
저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 백김치	달걀당근볶음밥⑤⑥⑮ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 무절임	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ ★청포묵김무침⑤⑥ 무절임		
열량/단백질(kcal/g)	286/17	233/12	292/13		

쌀 밥/죽	배추김치 배추	콩 두부 순두부	육류 쇠고기 돼지고기 닭고기	식육 · 수산물 가공품 훈제오리
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
누룽지	고춧가루		오리고기	참치(캔)
국내산	국내산		국내산	다랑어 원양산

※ 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 ⑦구등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자	표준레시피 바로가기  * 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무절임	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ ★메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 백김치	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)		437/19	368/15	384/24	351/20
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	백미밥 배춧국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑬ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 아욱무침⑤⑥ 무절임	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 두부뚝국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	396/17	399/22	354/19	481/17	301/10
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	차조밥 안매운닭곰탕⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치	백미밥 실파된장국⑤⑥ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 무절임	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃말살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 무절임
열량/단백질(kcal/g)		428/20	347/15	366/19	419/17
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
저녁	흑미밥(백미밥) 소고기탕국⑤⑥⑬ ★달걀장조림①⑤⑥ 김자반볶음 무절임	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 백김치	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치	 추석	
열량/단백질(kcal/g)	409/17	384/17	374/21		
일자	28(월)	29(화)	30(수)	◎발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게 ☆  시립지축어린이집	
저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 백김치	닭살당근볶음밥⑤⑥⑬ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 무절임	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ ★청포묵김무침⑤⑥ 무절임		
열량/단백질(kcal/g)	409/24	332/18	417/19		

쌀	배추김치	콩	육류	식육 · 수산물 가공품
밥/죽	배추	두부	돼지고기	훈제오리
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
누룽지	고춧가루		오리고기	참치(캔)
국내산	국내산		국내산	다랑어
				원양산

※ 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 ⑦과당어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.