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

11월 식단표 (만 0~2세) 시립지축어린이집

☺오전간식죽식형

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날 생일잔치	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	연근죽⑤⑥
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑭ 어묵조림⑤⑥ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 배 무절임
오후간식	우유식빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	케이크①②⑤⑥& 과일화채	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&배	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)		425/13	481/11	447/13	488/16	453/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	배추죽⑤⑥	타락죽②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 동그랑땡①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 샤인머스켓 무절임
오후간식	치즈머핀①②⑤⑥&우유②	★볶음우동⑤⑥	떠먹는 요구르트② &샤인머스켓	찐단호박&우유②	떠먹는 요구르트② &샤인머스켓	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)		434/15	401/19	410/16		420/17
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	오이죽⑤⑥	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	애호박죽⑤⑥	참깨죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 배 무절임
오후간식	고구마빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	떠먹는 요구르트②&배	찐감자&우유②	삶은달걀①&배	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		451/16	480/19	410/19	369/17	430/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 무절임	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 배 백김치
오후간식	보들카스테라①②⑤⑥&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	떠먹는 요구르트② &샤인머스켓	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &배	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)			420/18	449/20	428/19	355/10
일자	30(월)					
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②					
열량/단백질(kcal/g)						

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게

시립지축어린이집

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

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

가공품	탕수육			너비아니			생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	원양산	닭고기	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
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표 (만 0~2세) 저녁형 시립지축어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 무절임	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무절임	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 무절임
열량/단백질(kcal/g)	263/15	255/14	286/10	261/15	339/13
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
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
열량/단백질(kcal/g)	287/14	241/12	317/10	281/11	233/14
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	흑미밥(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
열량/단백질(kcal/g)	252/15	262/8	258/10	256/12	273/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 멸치조림⑤⑥⑰ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)		251/12	266/14	305/13	234/6
일자	30(월)				
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 무절임				
열량/단백질(kcal/g)	262/12				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게

시립지축어린이집

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

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

가공품	돈가스		떡갈비			
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	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 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
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표 (만 3~5세) 저녁형 시립지축어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 무절임	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무절임	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 무절임
열량/단백질(kcal/g)	376/21	364/20	408/14	372/21	484/18
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
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
열량/단백질(kcal/g)	410/20	344/17	453/14	402/16	333/20
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	흑미밥(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
열량/단백질(kcal/g)	361/22	374/12	368/15	366/17	390/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 멸치조림⑤⑥⑰ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)		358/17	380/19	436/19	335/9
일자	30(월)				
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 무절임				
열량/단백질(kcal/g)	374/16				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게

시립지축어린이집

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

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

가공품	돈가스		떡갈비			
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	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 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.