



일자		1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
초기	점심	양배추미음	양배추미음	 제9회 지방선거	오이미음	오이미음	 현충일
	열량/단백질	27/1	27/1		26/1	26/1	
중기	점심	닭살채소죽 ^⑮	두부콩나물죽 ^⑤		소고기브로콜리죽 ^⑮	노른자오이죽 ^①	
	열량/단백질	65/3	65/2		75/3	75/2	
일자		8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
초기	점심	숙주미음	숙주미음	숙주미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
	열량/단백질	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1
중기	점심	두부숙주죽 ^⑤	닭살무죽 ^⑮	소고기채소죽 ^⑮	두부양파죽 ^⑤	닭살청경채죽 ^⑮	노른자채소죽 ^①
	열량/단백질	62/2	65/3	75/3	68/2	63/3	81/2
일자		15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
초기	점심	버섯미음	버섯미음	버섯미음	감자미음	감자미음	감자미음
	열량/단백질	26/1	26/1	26/1	29/1	29/1	29/1
중기	점심	노른자버섯죽 ^①	소고기오이죽 ^⑮	두부당근죽 ^⑤	흰살생선애호박죽	두부감자죽 ^⑤	소고기양파죽 ^⑮
	열량/단백질	76/2	73/3	68/2	69/4	72/2	75/3
일자		22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
초기	점심	무미음	무미음	무미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
	열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기	점심	닭살양파죽 ^⑮	소고기우죽 ^⑮	두부채소죽 ^⑤	노른자콩나물죽 ^{①⑤}	닭살애호박죽 ^⑮	소고기감자죽 ^⑮
	열량/단백질	65/3	74/3	68/2	78/3	64/3	78/3
일자		29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ※ 식단에 표기사항(열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다. ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.			
초기	점심	숙주미음	숙주미음				
	열량/단백질	26/1	26/1				
중기	점심	노른자가지죽 ^①	두부양배추죽 ^⑤				
	열량/단백질	76/2	68/2				
닭고기	콩(두부)	쇠고기	흰살생선	쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		
국내산	국내산	국내산	명태 국내산	밥 국내산 죽 국내산			





	일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
후기	오전간식	김가루채소죽	황태죽	 제9회 지방선거	김가루우죽	청경채죽	 현충일
	점심	닭살채소우른밥⑤	두부콩나물우른밥⑤		닭살청경채우른밥⑤	두부버섯우른밥⑤	
	오후간식	바나나퓨레	아기치즈볼②		찐고구마&보리차	찐브로콜리스틱	
	열량/단백질	188/9	226/12		219/8	159/5	
	일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
후기	오전간식	건새우우죽⑨	버섯죽	시금치죽	유부채소죽⑤	두부파프리카죽⑤	감자양파죽
	점심	두부숙주우른밥⑤	닭살우른밥⑤	소고기채소우른밥⑥	두부양파우른밥⑤	닭살청경채우른밥⑥	노른자채소우른밥①
	오후간식	포도퓨레	아기두유⑤	사과핑거스틱	찐단호박&보리차	식빵스틱①②⑤⑥	
	열량/단백질	178/7	202/10	175/5	217/7	206/10	175/4
	일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
후기	오전간식	오이죽	잔멸치죽	들깨우죽	영양닭죽⑩	흑임자죽	다시마채소죽
	점심	노른자버섯우른밥①	소고기오이우른밥⑥	두부당근우른밥⑤	흰살생선애호박우른밥	두부감자우른밥⑤	소고기양파우른밥⑥
	오후간식	토마토퓨레⑫	아기쌀과자⑤⑥	배핑거스틱	찐감자&보리차	삶은달걀노른자① & 보리차	
	열량/단백질	175/5	219/9	178/5	202/11	226/7	158/5
	일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
후기	오전간식	시금치된장죽⑤⑥	당근죽	타락죽②	누룽지죽	근대죽	애호박죽
	점심	닭살양파우른밥⑤	소고기우른밥⑥	두부채소우른밥⑤	노른자콩나물우른밥①⑤	닭살애호박우른밥⑥	소고기감자우른밥⑥
	오후간식	자두퓨레	아기치즈②	아기국수①⑥	찐단호박&보리차	찐당근스틱	
	열량/단백질	171/8	212/8	256/10	207/5	164/8	158/5
	일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 단계별 제공 식단 · 후기 : 오전간식, 점심(우른밥), 오후간식 ※ 식단에 표기사항(열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다. ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.			
후기	오전간식	숙주죽	가지죽				
	점심	노른자가지우른밥①	두부양배추우른밥⑤				
	오후간식	수박퓨레	아기요플레②				
열량/단백질	178/5	196/6					
닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치	쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
국내산	국내산	국내산		밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	배추 국내산		
콩(두부류, 콩비지, 콩국수)		흰살생선					
두부 국내산		명태 국내산					



6월 식단표 (0~2세)



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)					
오전간식	바나나 & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	방울토마토⑩ & 치즈	 현충일					
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리새콤우침 깍두기	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑩ 달걀채소볶음①⑤ 오이우침⑤⑥ 깍두기						
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ & 우유②	★크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐고구마 & 우유②						
열량/단백질(kcal/g)	399/20	466/18		393/15	360/16						
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국없는날	11(목)	12(금)	13(토)					
오전간식	사과 & 치즈②	떠먹는요구르트②	메론 & 치즈②	유부채소죽⑤	토마토 & 치즈②	두유⑤					
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주우침⑤⑥ 깍두기	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩ 무생채 백김치	소고기짜장밥⑤⑥⑩ 송편 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대우침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 파프리카우침⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥⑩ 미역오이병국 신선과일(키위) 깍두기					
오후간식	크림빵①②⑤⑥ & 우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅①⑤ & 보리차	증편 & 보리차	채소스틱&치즈②					
열량/단백질(kcal/g)	445/20	357/16	409/14	449/15	380/17	298/10					
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금) *경향학습*	20(토)					
오전간식	방울토마토⑩ & 치즈②	시리얼 & 우유②	수박 & 치즈②	영양닭죽⑩	바나나 & 마시는요구르트②	떠먹는요구르트②					
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩ 상추사과우침⑤⑥ 깍두기	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기	★쌀국수⑤⑥⑩ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 백김치					
오후간식	유유식빵①②⑤⑥ & 우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀① & 우유②	미숫가루⑤ & 우유②					
열량/단백질(kcal/g)	468/16	470/17	326/14	454/21	490/22	400/18					
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금) *생일잔치*	27(토)					
오전간식	사과 & 치즈②	떠먹는요구르트②	수박 & 치즈②	고소한누룽지죽	참외 & 치즈②	채소스틱 & 치즈②					
점심	흑미밥 닭곰탕⑩ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치	맛살채소볶음밥⑤⑥⑩ 송편 청포묵우침⑤⑥ 깍두기	차조밥 알갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물우침⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 콩나물우침⑤⑥ 백김치	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 다시마채국⑤⑥ 신선과일(사과) 백김치					
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥ & 우유②	감자버터구이② & 보리차	★돌기름비빔국수⑤⑥	찐단호박 & 우유②	카스테라①②⑤⑥ & 마시는요구르트②	두유⑤					
열량/단백질(kcal/g)	505/18	444/15	370/13	394/17	431/17	390/14					
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품표시입니다. ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)⑳잔 ※⑩아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.								
오전간식	방울토마토 & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②									
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기									
오후간식	바나나빵①②⑤⑥ & 우유②	★달걀국수⑥⑩									
열량/단백질(kcal/g)	509/19	505/28									
	백미·흑미&참쌀·현미누룽지	닭고기	오리고기	돼지고기	쇠고기	콩	배추김치		식육/식육가공품/포장육/수산가공품		
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리	볶음,찜	두부	순두부	배추	고추가루	훈제오리(오리고기-국내산) 돈가스(돼지고기-국내산) 떡갈비(돼지고기-국내산)

