

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.	아기요플레②	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(귤) 또는 경기지원과일	아기시리얼&우유②
점심		백미(무른)밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	닭살양파덮밥⑤⑥⑩ 송능(부추들깨국⑤⑥) 두부탕수⑤⑥ 백김치	수수(무른)밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음 무절임	백미(무른)밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 신선과일(토마토⑫) 무절임
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케주먹밥(섞음밥)⑤⑥	찐단호박&보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	아기두유⑤
열량·단백질(kcal/g)		495/25	455/17	412/15	556/20	351/10
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일	감자당근죽	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	아기요플레②
점심	백미(무른)밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치	차조(무른)밥 아욱국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 무절임	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김팔국 애호박전①⑤⑥ 무절임	백미(무른)밥 모듬버섯국⑤⑥ ★새우살브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ (돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩) 오이나물⑤⑥ 백김치	수수(무른)밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임	★들기름비빔국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 신선과일(사과) 백김치
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	★잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	(찐)채소스틱&아기치즈②
열량·단백질(kcal/g)	479/17	416/19	388/17	440/16	400/14	333/11
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	아기요플레②	신선과일(오렌지) 또는 경기지원과일	시금치치즈죽②	신선과일(복숭아) 또는 경기지원과일	아기두유⑤
점심	백미(무른)밥 콩나물국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 무절임	차조(무른)밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송능(우동장국⑤⑥) 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수(무른)밥 황태채국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미(무른)밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 신선과일(키위) 무절임
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	김가루주먹밥	모듬어묵탕⑤⑥	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	아기요플레②
열량·단백질(kcal/g)	490/18	425/13	388/14	483/20	374/17	393/14
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일	아기시리얼&우유②	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	 추 석		
점심	수수(무른)밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★가지미구이⑤⑥ (돈육채소구이⑤⑩) 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임	백미(무른)밥 닭곰탕⑤ 어묵볶음⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	시금치달걀볶음밥①⑤⑥ 애호박젓국⑨ 맛살전①⑤⑥⑧ 무절임			
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	★라구소스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	유과①②⑤⑥&우유② (찐고구마&우유②)			
열량·단백질(kcal/g)	421/19	475/17	407/15			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴 파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴 ◎ 대체 메뉴 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에더욱 신경 써주시기 바랍니다.		
오전간식	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(배) 또는 경기지원과일			
점심	백미(무른)밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조(무른)밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜 무절임	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송능(콩나물국⑤⑥) 물만두⑤⑥⑩ 백김치			
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	찐감자&보리차	★쌀국수⑤⑥			
열량·단백질(kcal/g)	446/18	346/16	435/14			

쌀	배추김치	콩	육류				식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루		■ 한우/국내산	산				
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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
 ㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.