

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽 ^{⑤⑥}	토마토 참깨죽
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 분홍색 괄호 : 추가 재공이 가능한 메뉴			수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기양파볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근깨소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기	흑미밥 닭곰탕 ^⑤ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩}
열량/단백질(kcal/g)				375/17	378/15
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유 ^② 콩나물죽	배 잔멸치죽	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국 ^{⑤⑥} 매추리알우엉조림 ^{①⑤⑥} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 부추된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 백김치 슬라이스치즈	백미밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기	
오후간식		과일요거트범벅 ^②	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑩⑫}	찐고구마&우유 ^②	
열량/단백질(kcal/g)		441/18		413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국없는날	15(목)	16(금)
오전간식	단감 버섯죽	떠먹는요구르트 ^② 배추죽	사인머스켓 청경채죽	당근죽	포도 단호박죽
점심	백미밥 다시마채국 ^{⑤⑥} 소고기배추볶음 유부채소무침 ^{⑤⑥} 깍두기	차조밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 진미채볶음 ^{⑤⑥⑦} 백김치	돈육양배추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 송능 꽃맛살샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 깍두기 슬라이스치즈	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 달걀비 ^{⑤⑥⑬} 숙주무침 ^{⑤⑥} 백김치	수수밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑩} 볼어묵조림 ^{⑤⑥} 파프리카나물 ^{⑤⑥} 깍두기
오후간식	빵(모닝빵 ^{①②⑤⑥}) &우유 ^②	후리가게주먹밥 ^{⑤⑥}	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐감자&보리차	치즈스틱 ^{①②⑤⑥}
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19		356/15	388/21
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	복숭아 흑임자죽	미숫가루 ^⑤ &우유 ^② 오이죽	배 건새우무죽	우영죽 ^{⑤⑥}	굴 타락죽
점심	수수밥 애호박전국 ^⑨ 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 새콤오이무침 ^{⑤⑥} 백김치	흑미밥(백미밥) 채소당면국 ^{⑤⑥} 닭살당근볶음 ^{⑤⑥⑬} 들깨버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기	소불고기덮밥 ^{⑤⑥⑩} 무채국 ^{⑤⑥} 부추전 ^{①⑤⑥} 백김치 슬라이스치즈	백미밥 순두부백탕 ^{⑤⑥} 돈가스&소스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 치커리사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소볶음 ^{⑤⑥} 밥새우조림 ^{⑤⑥⑨} 백김치
오후간식	빵(찐빵 ^{①②⑤⑥}) &우유 ^②	고구마범벅 ^{①⑤} &보리차	잔치국수 ^{⑤⑥}	삶은달걀&보리차	바나나&우유 ^②
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15		411/21	361/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국없는날	29(목)	30(금)
오전간식	사과 미역죽	시리얼&우유 ^② 누룽지죽	사인머스켓 김가루채소죽	애호박죽 ^{⑤⑥}	키위 숙주죽
점심	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑩} 달걀말이 ^{①⑤} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기	차조밥 아욱국 ^{⑤⑥} 돈육사태찜 ^{⑤⑥⑩} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 백김치	닭살하이라이스 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 송능 으깬두부연근무침 ^⑤ 깍두기 슬라이스치즈	흑미밥 건새우묵국 ^{⑤⑥⑨} 소고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 백김치	수수밥 달걀찜국 ^{①⑤⑥} 삼치데리야끼구이 ^{⑤⑥} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 깍두기
오후간식	빵(치즈빵 ^{①②⑤⑥}) &우유 ^②	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	물만두 ^{⑤⑥⑩}	찐감자(찐빵)&우유 ^②	모닝빵 ^{①②⑤⑥} &우유
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20		398/17	389/16

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품					
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리		
				국내산(택1)	수입산							
국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우		국내산	국내산		오징어	수입산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기						
국내산	국내산					국내산						
가공품		떡갈비				돈가스		소고기완자				
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	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.												

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		진미채		훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산		오징어	수입산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루					한우/육우		오리고기					
국내산	국내산					국내산							
가공품		떡갈비				돈가스		소고기완자					
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	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.													
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣													
⑬ 아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.													

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽 ^{⑤⑥}	토마토
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴			수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기양파볶음 ^{⑤⑥⑬} 연근깨소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기	흑미밥 닭곰탕 ^⑮ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추김치
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩}
열량/단백질(kcal/g)				375/17	378/15
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유 ^②	배	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국 ^{⑤⑥} 메추리알우영조림 ^{①⑤⑥} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 부추된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 슬라이스치즈	백미밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기	
오후간식		과일요거트범벅 ^②	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑩⑫}	찐고구마&우유 ^②	
열량/단백질(kcal/g)		441/18		413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	단감	떠먹는요구르트 ^②	샤인머스켓	당근죽	포도
점심	백미밥 다시마채국 ^{⑤⑥} 소고기배추볶음 유부채소무침 ^{⑤⑥} 깍두기	차조밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 진미채볶음 ^{⑤⑥⑰} 배추김치	돈육양배추볶음 ^{⑤⑥⑩} 송늬 꽃맛살샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 깍두기 슬라이스치즈	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 숙주무침 ^{⑤⑥} 배추김치	수수밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑬} 불어묵조림 ^{⑤⑥} 파프리카나물 ^{⑤⑥} 깍두기
오후간식	빵(모닝빵 ^{①②⑤⑥})&우유 ^②	후리가게주먹밥 ^{⑤⑥}	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐감자&보리차	치즈스틱 ^{①②⑤⑥}
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19		356/15	388/21
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	복숭아	미숫가루 ^⑤ &우유 ^②	배	우영죽 ^{⑤⑥}	굴
점심	수수밥 애호박젓국 ^⑨ 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 새콤오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치	흑미밥(백미밥) 채소당면국 ^{⑤⑥} 닭살당근볶음 ^{⑤⑥⑮} 들깨버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기	소불고기된밥 ^{⑤⑥⑬} 무채국 ^{⑤⑥} 부추전 ^{①⑤⑥} 배추김치 슬라이스치즈	백미밥 순두부백탕 ^{⑤⑥} 돈가스&소스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑮} 치커리사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소볶음 ^{⑤⑥} 밥새우조림 ^{⑤⑥⑨} 배추김치
오후간식	빵(찐빵 ^{①②⑤⑥})&우유 ^②	고구마범벅 ^{①⑤} &보리차	잔치국수 ^{⑤⑥}	삶은달걀 ^① &보리차	바나나&우유 ^②
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15		411/21	361/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	사과	시리얼&우유 ^②	샤인머스켓	애호박죽 ^{⑤⑥}	키위
점심	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 달걀말이 ^{①⑤} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기	차조밥 아욱국 ^{⑤⑥} 돈육사태찜 ^{⑤⑥⑩} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치	닭살하이라이스 ^{②⑤⑥⑫⑮⑰⑱} 송늬 으갠두부연근무침 ^⑤ 깍두기 슬라이스치즈	흑미밥 건새우묵국 ^{⑤⑥⑨} 소고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑬} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치	수수밥 달걀찜국 ^{①⑤⑥} 삼치데리야끼구이 ^{⑤⑥} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 깍두기
오후간식	빵(치즈빵 ^{①②⑤⑥})&우유 ^②	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	물만두 ^{⑤⑥⑩}	찐감자(찐밥)&우유 ^②	모닝빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20		398/17	389/16

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리
국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우		국내산	국내산	오징어	수입산	오리고기
누룽지	고춧가루					오리고기				국내산
국내산	국내산					국내산				

가공품	떡갈비			돈가스		소고기완자	
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	소고기	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) ⑳잣

㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

음식물로 인한 질식사고 주의하기

질식

기도가 막히거나 산소가 부족하여 숨을 쉴 수 없는 응급상태
산소 부족으로 뇌 손상을 일으키고 사망에 이를 수 있음

증상



기침



말하기 힘들거나
호흡곤란 증상



목을 움켜잡는
동작

음식물에 의한 질식사고 예방방법

- ① 막대사탕 주기
- ② 알사탕은 깨서 작은 크기로 주기



- 천천히 충분히 씹어서 삼키기
(보호자가 항상 곁에서 관찰)



- ① 누워서 음식 먹지 않기
- ② 입 안에 음식물이 있을 경우 잠들지 않기



질식사고 대처방법(하임리히법)

말을 못하고 얼굴이 자주색으로 변하거나 혈떡이면 기도막힘 증상일 수 있으므로,
즉시 119에 신고하고 지시에 따라 응급처치를 해야 합니다.



영유아



1. 주변에 119 신고 요청
2. 보호자의 팔 위에 아이의 얼굴이 아래로 향하도록 올려 떠받쳐 손바닥으로 양쪽 날개뼈 사이를 5회 두드림

3. 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 가슴 압박 실시
4. 이물질이 나오거나 119가 도착할 때까지 반복함

어린이·성인



1. 주변에 119 신고 요청
2. 환자의 등 뒤에서 배꼽과 명치 사이를 두 손으로 감싸 위로 강하게 밀어 올림
3. 이물질이 나오거나 119가 도착할 때까지 반복함