고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (0세)

고양시립정아어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	배	미숫가루⑤&우유②	단감
	감자죽	다시마무죽	두부채소죽⑤	양배추죽	파프리카죽
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치 슬라이스치즈	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥)&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	볶음우동⑤⑥	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15			414/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	김가루배추죽⑤⑥	샤인머스캣	흑임자죽	키위
	양파치즈죽②		잔멸치죽		배추죽
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치 슬라이스치즈	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥)&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	해시브라운구이	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	460/17			410/16	364/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	배	브로콜리스프②⑥	귤
	오이죽	누룽지죽	얼갈이죽		애호박죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치 슬라이스치즈	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥)&우유②	치즈채소스틱	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	477/22			410/19	299/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	시리얼&우유②	샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	단감
	미역죽	콩나물죽	유부채소죽		당근죽
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②	쌀국수	버섯크림스파게티	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	470/15			449/20	354/18
일자	30(월)				
오전간식	사과				
	건새우무죽				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥)&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	440/19				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	국내산	닭고기	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

11월 식단표 (1~2세)

고양시립정아어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	배	미숫가루⑤&우유②	단감
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치 슬라이스치즈	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥)&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	볶음우동⑤⑥	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15			414/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	김가루배추죽⑤⑥	샤인머스캣	흑임자죽	키위
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치 슬라이스치즈	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	해시브라운구이	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	460/17			410/16	364/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	배	브로콜리스프②⑥	귤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치 슬라이스치즈	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	치즈채소스틱	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	477/22			410/19	299/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	시리얼&우유②	샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	단감
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	쌀국수	버섯크림스파게티	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	470/15			449/20	354/18
일자	30(월)				
오전간식	사과				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②				
열량/단백질(kcal/g)	440/19				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	국내산	닭고기	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 (3~5세)

고양시립정아어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	배	미숫가루⑤&우유②	단감
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치 슬라이스치즈	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	볶음우동⑤⑥	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15			414/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	사과	김가루배추죽⑤⑥	샤인머스캣	흑임자죽	키위
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치 슬라이스치즈	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	해시브라운구이	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	460/17			410/16	364/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	배	브로콜리스프②⑥	귤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치 슬라이스치즈	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소스틱	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	477/22			410/19	299/16
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	배	시리얼&우유②	샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	단감
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	카스테라①②⑤⑥)&우유②	쌀국수	버섯크림스파게티	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	470/15			449/20	354/18
일자	30(월)				
오전간식	사과				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	440/19				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	국내산	닭고기	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.

영유아 변비탈출

우리 아이 황금변을 부탁해

영유아 변비란?

배변 횟수가 적고, 대변이 굵고 딱닥하며,
배변 시 통증으로 대변 보기가 힘든 상태

영유아 변비 원인



1. 모유에서 분유로의 전환 (또는 분유 종류 변경)
2. 이유식 시작 및 식단의 변화
3. 수분 섭취 부족



4. 배변훈련 관련 스트레스
5. 배변 참는 습관(두려움)
6. 신체적 원인 및 질환

영유아 변비 진단

- ✔ 주 2회 이하의 배변을 한다
- ✔ 주 1회 이상의 변지림이 있다
- ✔ 변을 참는 행동과 자세를 한다
- ✔ 변을 볼 때 아파하거나 힘들어 한다
- ✔ 단단하고 마른 변을 본다
- ✔ 변이 굵거나 많은 양으로 변기가 막힌다
- ✔ 병원 진료 시 배에서 변이 만져진다

변비 탈출, 쾌변 Tip

1. 분유 올바르게 타기
(분유 변경시 기존&새 분유 단계별로 비율 서서히 조절)



2. 섬유질 섭취 늘리기



3. 충분한 수분 섭취



4. 활동량 늘리기



5. 배 마사지 하기



6. 아이 성장 속도에 맞춘 배변훈련



7. 편안한 환경 조성
(+칭찬과 격려)



8. 전문가와의 상담



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

▶연락처 : 031-928-6738
▶이메일 : gycare@ccfsm.or.kr
▶홈페이지 : https://www.childfoodgy.co.kr

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원,
대한소아청소년과학회 , 서울대학교병원 의학정보