고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 식단표 (만 3~5세)

고양시립 솔기로문어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목) *견학식단*	6(금)	7(토)
오전간식	신선과일(배)&치즈	떠먹는요구르트②	경기지원과일(배)	신선과일(귤)	김가루배추죽⑤⑥	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치(백김치)⑨	달걀김가루볶음밥①⑤ 깍두기(무절임)⑨ 신선과일(포도) 주스(오렌지주스)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 깍두기(무절임)⑨
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	350/10	592/21	577/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) *견학식단*	13(금)	14(토)
오전간식	신선과일(포도)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스캣) &마시는요구르트②	신선과일(바나나)	흑임자죽	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	참치유부섞음밥⑤ 깍두기(무절임)⑨ 신선과일(귤) 마시는요구르트②	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 깍두기(무절임)⑨
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25	444/22	520/26	612/26
일자	16(월)	17(화) *생일식단*	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	신선과일(단감)&치즈	신선과일(귤)	경기지원과일(배)	브로콜리스프②⑥	신선과일(귤)	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치(백김치)⑨	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기(무절임)⑨
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	머핀①②⑤⑥&우유②	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	682/31	628/15	626/24	586/27	428/23	548/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스캣) &마시는요구르트②	소고기양파죽⑤⑥⑯	경기지원과일(배)	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 배추김치(백김치)⑨
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25	434/15
일자	30(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀				표준레시피 바로가기
오전간식	신선과일(단감)					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨					※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	629/27					

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		국내산	국내산	페루산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기		고등어				
국내산	국내산					국내산		국내산				

가공품	탕수육		너비아니		생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	중국산	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 (만 0~2세)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목) *견학식단*	6(금)	7(토)
오전간식	신선과일(배)&치즈	떠먹는요구르트②	경기지원과일(배)	신선과일(귤)	김가루배추죽⑤⑥	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	달걀김가루볶음밥①⑤ 무절임 신선과일(포도) 주스(오렌지주스)	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 무절임
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15	245/7	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) *견학식단*	13(금)	14(토)
오전간식	신선과일(포도)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스캣) &마시는요구르트②	신선과일(바나나)	흑임자죽	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	참치유부섞음밥⑤ 무절임 신선과일(귤) 마시는요구르트②	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	311/15	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화) *생일식단*	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	신선과일(단감)&치즈	신선과일(귤)	경기지원과일(배)	브로콜리스프②⑥	신선과일(귤)	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	머핀①②⑤⑥&우유②	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	439/11	438/17	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스캣) &마시는요구르트②	소고기양파죽⑤⑥⑯	경기지원과일(배)	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	신선과일(단감)					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

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		국내산	국내산	페루산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기		고등어				
국내산	국내산					국내산		국내산				

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