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

고양시립 아이솔어린이집

11월 식단표 (만 0~2세)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &신선과일(배)&우유②(두유)	밥새우주먹밥⑤⑨	마시는 요구르트② &경기지원과일(배)	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&신선과일단감
열량/단백질(kcal/g)	443/17	425/13	409/19	447/13	488/16
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &신선과일(바나나)&우유②(두유	볶음우동⑤⑥	떠먹는 요구르트② &경기지원과일(샤인머스캣)	찐단호박&우유②(두유)	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	498/17	434/15	401/19	410/16	422/19
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)
오전간식	오이죽⑤⑥	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	애호박죽⑤⑥
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &경기지원과일(배)&우유②(두유	치즈채소주먹밥②⑤	마시는 요구르트② &경기지원과일(배)	찐감자&우유②(두유)	삶은달걀①&신선과일(귤)
열량/단백질(kcal/g)	505/21	451/16	480/19	410/19	369/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &신선과일(사과)&우유②(두유	모둠채소전①⑤⑥	떠먹는 요구르트② &경기지원과일(샤인머스캣)	찐고구마&우유②(두유)	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &신선과일(단감)
열량/단백질(kcal/g)	493/14	407/17	420/18	449/20	428/19
일자	30(월)				
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치				
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &신선과일(귤)&우유②(두유				
열량/단백질(kcal/g)	477/20				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



겨울을 준비하는 11월이에요!

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국산	닭고기	국산	돼지고기	국산	민대구	국산	닭고기	국산

※ 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

고양시립 아이솔어린이집

11월 식단표 (만 3~5세)

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &신선과일(배)&우유②(두유)	밥새우주먹밥⑤⑨	마시는 요구르트② &경기지원과일(배)	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&신선과일(단감)
열량/단백질(kcal/g)	443/17	425/13	409/19	447/13	488/16
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	배추죽⑤⑥
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &신선과일(바나나)&우유②(두유	볶음우동⑤⑥	떠먹는 요구르트② &경기지원과일(샤인머스캣)	찐단호박&우유②(두유)	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	498/17	434/15	401/19	410/16	422/19
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	오이죽⑤⑥	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	애호박죽⑤⑥
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 배추김치⑨
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &경기지원과일(배)&우유②(두유	치즈채소주먹밥②⑤	마시는 요구르트② &경기지원과일(배)	찐감자&우유②(두유)	삶은달걀①&신선과일(귤)
열량/단백질(kcal/g)	505/21	451/16	480/19	410/19	369/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &신선과일(사과)&우유②(두유	모둠채소전①⑤⑥	떠먹는 요구르트② &경기지원과일(샤인머스캣)	찐고구마&우유②(두유)	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &신선과일(단감)
열량/단백질(kcal/g)	493/14	407/17	420/18	449/20	428/19

일자	30(월)
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &신선과일(귤)&우유②(두유
열량/단백질(kcal/g)	477/20

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



겨울을 준비하는 11월이에요!

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

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국산	닭고기	국산	돼지고기	국산	민대구	국산	닭고기	국산

※ 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.