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

11월 식단표 (만 0~2세)

고양시립한강노을린이집 ☺오전간식죽식형 ☺저녁형

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	연근죽⑤⑥
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	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 무절임
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &딸기잼 &신선과일(사과)	밥새우주먹밥⑤⑨	떠먹는요구르트② *&신선과일(배)*	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤ &신선과일(단감)	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	443/17	425/13	409/19	447/13	488/16	453/15
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 백김치	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 무절임	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 무절임	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 백김치	돈육숙주볶음밥⑤⑥⑩ 황태두부국⑤⑥ 신선과일(귤) 무절임
열량/단백질(kcal/g)	263/15	255/14	286/10	261/15	339/13	253/14
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	배추죽⑤⑥	타락죽②
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	쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &신선과일(바나나)	볶음우동⑤⑥	떠먹는요구르트② *&신선과일(샤인머스캣)*	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	498/17	434/15	401/19	410/16	422/19	420/17
저녁	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무절임	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 백김치	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 무절임	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 백김치	참치양배추덮밥⑤⑥ 숭늉 신선과일(사과) 무절임
열량/단백질(kcal/g)	287/14	241/12	317/10	281/11	233/14	273/13
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	오이죽⑤⑥	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리스프②⑥	애호박죽⑤⑥	참깨죽
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	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &사과잼 &신선과일(단감)	치즈채소주먹밥②⑤	떠먹는요구르트② *&신선과일(배)*	찐감자&우유②	삶은달걀① *&신선과일(배)*	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	505/21	451/16	480/19	410/19	369/17	430/12
저녁	흑미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 무절임	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구이김 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 신선과일(귤) 무절임
열량/단백질(kcal/g)	252/15	262/8	258/10	256/12	273/12	283/11

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) <생일식단>	28(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	열무죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 무절임	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치	김가루주먹밥 미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &신선과일(사과)	모둠채소전①⑤⑥	떠먹는요구르트② *&신선과일(샤인머스켓)*	찐고구마&우유②	케이크①②⑤⑥ &신선과일(바나나)	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	493/14	407/17	420/18	449/20	511/17	355/10
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 무절임	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 숭늉 신선과일(포도) 백김치
열량/단백질(kcal/g)	264/13	251/12	266/14	305/13	234/6	259/8

일자	30(월)
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &사과잼 &신선과일(단감)
열량/단백질(kcal/g)	477/20
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	262/12

* 교사용 김치 제공시 무절임→깍두기/백김치→배추김치로 제공합니다.

쌀	배추김치	콩	육류				식육/포장육/ 식육가공품/ 수산물가공품
밥/죽	배추	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 진미채 외국(페루,칠레,중국)산 어묵 외국(중국,베트남)산 맛살(명태연육) 외국(미국)산 참치캔 원양산
누룽지	고춧가루						
국내산	국내산						

가공품	탕수육		너비아니		생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	민대구	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.