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

11월 식단표 (이유식 후기)

담당교사	주 임	원 장

	일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
후기	오전간식	당근죽	다시마무죽	두부채소죽⑤	김가루배추죽	파프리카죽
	점심	두부버섯무른밥⑤	노른자감자무른밥①	닭살브로콜리무른밥⑮	소고기미역무른밥⑯	노른자콩나물무른밥①⑤
	오후간식	사과퓨레	아기두유⑤	파인애플구이	바나나핑거스틱	찐고구마&보리차
	열량/단백질	173/5	224/7	196/8	182/6	229/5
	일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
후기	오전간식	양파치즈죽②	양배추죽	잔멸치죽	참깨죽	양배추죽
	점심	소고기무무른밥⑯	노른자당근무른밥①	두부청경채무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	두부오이무른밥⑤
	오후간식	방울토마토퓨레⑫	아기요플레②	아기쌀과자①②⑤⑥	찐단호박&보리차	사과핑거스틱
	열량/단백질	192/5	209/6	206/10	193/9	179/5
	일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
후기	오전간식	파프리카죽	누룽지죽	얼갈이죽	브로콜리치즈죽②	애호박죽
	점심	노른자양파무른밥①	닭살파프리카무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	소고기버섯무른밥⑯	두부무무른밥⑤
	오후간식	바나나퓨레	아기치즈②	아기국수①⑥	찐감자&보리차	삶은달걀노른자① &보리차
	열량/단백질	189/4	232/11	243/10	221/7	208/7
	일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
후기	오전간식	미역죽	콩나물죽⑤	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑯	당근죽
	점심	황태콩나물무른밥⑤	닭살청경채무른밥	노른자애호박무른밥①	닭살오이무른밥⑮	소고기가지무른밥⑯
	오후간식	사과퓨레	아기쌀과자	찐당근스틱	찐고구마&보리차	아기치즈②
	열량/단백질	165/5	180/6	220/7	236/10	212/8
	일자	30(월)				
후기	오전간식	건새우무죽⑨				
	점심	노른자숙주무른밥①				
	오후간식	바나나퓨레				
	열량/단백질	172/2				

쌀	콩	육류		수산물
밥/죽	두부	쇠고기 국내산(택1)	닭고기	명태
국내산	국내산	한우	국내산	러시아산

※ 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 (만 0~2세)

담당교사	주 임	원 장

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(사과)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(바나나)
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	후레쉬번①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15(374/19)	447/13	414/15
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 무절임⑨	흑미밥(백미밥) 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 사과샐러드 백김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 무절임⑨
열량/단백질(kcal/g)	376/21	364/20	408/14	372/21	484/18
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	신선과일방울토마토⑫	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스캣)	흑임자죽	신선과일(사과)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	고구마빵①②⑤⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	핫케익①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	410/16	364/18
저녁	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 마카로니샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨
열량/단백질(kcal/g)	410/20	344/17	453/14	402/16	333/20
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)** 국 없는 날	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리치즈죽②	신선과일(귤)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	머핀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	299/16
저녁	흑미밥(백미밥) 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 무절임⑨	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 돈육불고기①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 가지나물 무절임⑨
열량/단백질(kcal/g)	361/22	374/12	368/15	366/17	390/17
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스캣)	소고기양파죽⑤⑥⑯	경기지원과일(배)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 무절임	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 가지나물 무절임
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	채소스틱&치즈①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 무절임⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치⑨	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	377/18	358/17	380/19	436/19	335/9
일자	**30(월)**				
오전간식	신선과일(바나나)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	377/18				
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 무절임⑨				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				

<table>
<tr><th>쌀</th><th>배추
김치</th><th>콩</th><th colspan="3">육류</th><th colspan="2">식육 · 수산물 가공품</th></tr>
<tr><th>밥/죽</th><th>배추</th><th>두부</th><th>쇠고기
국내산</th><th>돼지
고기</th><th>닭고기</th><th colspan="2">훈제오리</th></tr>
<tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td rowspan="3">국내산</td><td rowspan="3">한우</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>오리
고기</td><td>국내산</td></tr>
<tr><th>누룽지</th><th>고춧
가루</th><th colspan="2">너비아니, 떡갈비</th><th colspan="2">진미채</th></tr>
<tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>돼지고기</td><td>국내산</td><td>외국산</td><td>페루, 칠레,중국등</td></tr>
<tr><td rowspan="2">국내산</td><td rowspan="2">국내산</td><td colspan="3">참치</td><td colspan="2">닭강정</td></tr>
<tr><td colspan="2">가다랑어</td><td colspan="2">원양산</td><td>닭고기</td><td>국내산</td></tr>
</table>

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

11월 식단표 (만 3~5세)

담당교사	주 임	원 장

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(사과)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(바나나)
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	후레쉬번①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21(511/26)	638/19	592/21
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 무절임⑨	흑미밥(백미밥) 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 사과샐러드 백김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 무절임⑨
열량/단백질(kcal/g)	376/21	364/20	408/14	372/21	484/18
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	신선과일방울토마토⑫	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스캣)	흑임자죽	신선과일(사과)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
오후간식	고구마빵①②⑤⑥&우유②	볶음우동⑤⑥	핫케익①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25(542/25)	586/23	520/26
저녁	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 마카로니샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨
열량/단백질(kcal/g)	410/20	344/17	453/14	402/16	333/20
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)** 국 없는 날	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리치즈죽②	신선과일(귤)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	머핀①&보리차
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24(644/25)	586/27	428/23
저녁	흑미밥(백미밥) 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 무절임⑨	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 돈육불고기①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 가지나물 무절임⑨
열량/단백질(kcal/g)	361/22	374/12	368/15	366/17	390/17
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스캣)	소고기양파죽⑤⑥⑯	경기지원과일(배)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 무절임	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 가지나물 무절임
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	채소스틱&치즈①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18(575/18)	642/29	506/25
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 무절임⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치⑨	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	377/18	358/17	380/19	436/19	335/9
일자	**30(월)**				
오전간식	신선과일(바나나)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	429/22				
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 무절임⑨				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				

쌀	배추 김치	콩	육류			식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산	돼지 고기	닭고기	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	오리 고기	국내산
누룽지	고춧 가루			너비아니, 떡갈비		진미채	
				돼지고기	국내산	외국산	페루, 칠레,중국등
국내산	국내산	참치			닭강정		
		가다랑어		원양산	닭고기		국내산