

고양시립새별어린이집 2026년 10월 식단표

결재	담당	원장
	최윤희	김효진

고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1 주 차	일자/요일				01일(목)	02일(금)
	오전간식				김가루배추죽 ^{⑤⑥}	참깨죽
	점심				수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기양파볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근깨소스무침 ^{①⑤⑥} 백김치	백미밥 닭곰탕 ^⑩ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치
	오후간식				찐단호박&보리차	모닝빵 ^{①②⑤⑥⑩} &단감
	저녁				차조밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 두부부침 ^{⑤⑥} 버섯나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 양파된장국 ^{⑤⑥} 소고기사태찜 ^{⑤⑥⑩} 근대무침 ^{⑤⑥} 백김치
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘				375/17	468/18
2 주 차	일자/요일	05일(월)	06일(화)	07일(수)	08일(목)	09일(금)
	오전간식		콩나물죽 ^{⑤⑥}	잔멸치죽 ^{⑤⑥}	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	
	점심	대체휴일	차조밥 황태두부국 ^{⑤⑥} ★매추리알우영조림 ^{①⑤⑥} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 백김치	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 부추된장국 ^{⑤⑥} 돈육구이 ^{⑤⑥⑩⑩} 어린이배추김치	백미밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑩} 시금치나물 ^{⑤⑥} 백김치	한글날
	오후간식		과일요거트범벅 ^②	우유 ^② &배	찐고구마&우유 ^②	
	저녁	대체휴일	수수밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 참치팽이버섯볶음 ^{⑤⑥} 부추나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 애호박국 ^{⑤⑥} 매추리알볶침 ^{①⑤⑥⑩} 우영채조림 ^{⑤⑥} 어린이배추김치	돈육굴소스덮밥 ^{⑤⑥⑩⑩} 콩나물국 ^{⑤⑥} 두부스크램블 ^{⑤⑥} 백김치	한글날

	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘		415/16	419/21	413/18	

3 주 차	일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
	오전간식	버섯죽 ^{⑤⑥}	배추죽 ^{⑤⑥}	청경채죽 ^{⑤⑥}	당근죽 ^②	단호박죽
	점심	백미밥 다시마채국 ^{⑤⑥} 소고기배추찜 ^{⑤⑥⑩} 두부채소무침 ^{⑤⑥} 백김치	차조밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 우영채볶음 ^{⑤⑥⑦} 백김치	돈육양배추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 미소장국 ^{⑤⑥} 꽃살샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 어린이깍두기	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 달걀비 ^{⑤⑥⑬} 숙주무침 ^{⑤⑥} 백김치	수수밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑩} ★가자미조림 ^{⑤⑥} 파프리카나물 ^{⑤⑥} 백김치
	오후간식	메론빵 ^{①②⑤⑥} &샤인머스켓	잔멸치섞음밥 ^{⑤⑥}	우유 ^② &샤인머스켓	찐감자&보리차	치즈 ^{①②⑤⑥} &배
	저녁	수수밥 감자국 ^{⑤⑥} 돈육마파두부 ^{⑤⑥⑩} 미역나물 백김치	소고기잡채덮밥 ^{⑤⑥⑩} 배추된장국 ^{⑤⑥} 브로콜리깨소스무침 ^{①②⑤} 백김치	백미밥 다시마두부국 ^{⑤⑥} 삼색달걀찜 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 어린이깍두기	차조밥 우동국 ^{⑤⑥} 돈육양념구이 ^{⑤⑥⑩} 맛살양배추볶음 ^{①⑤⑥⑧} 백김치	백미밥 유부국 ^{⑤⑥} 달걀숙주볶음 ^{⑤⑥⑬} 김자반무침 ^{⑤⑥} 백김치
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	435/17	436/16	412/17	356/15	467/23
4 주 차	일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
	오전간식	흑임자죽	오이죽 ^{⑤⑥}	고구마죽 ^{⑤⑥⑨}	우영죽 ^{⑤⑥}	타락죽 ^②
	점심	수수밥 애호박전국 ^⑨ 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 새콤오이무침 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 ★채소당면국 ^{⑤⑥} 달걀당근볶음 ^{⑤⑥⑬} 들깨버섯나물 ^{⑤⑥} 백김치	소불고기덮밥 ^{⑤⑥⑩} 무채국 ^{⑤⑥} 부추전 ^{①⑤⑥} 어린이배추김치	백미밥 순두부백탕 ^{⑤⑥} 돈가스&소스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 치커리사과무침 ^{⑤⑥} 백김치	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소볶음 ^{⑤⑥} 밥새우조림 ^{⑤⑥⑨} 백김치
	오후간식	우유식빵 ^{①②⑤⑥} &배	고구마범벅 ^{①⑤⑥} &보리차	우유 ^② &배	메추리알 ^① &보리차	바나나&우유 ^②
	저녁	백미밥 우거지국 ^{⑤⑥} 채소달걀부침 ^{①⑤} 파프리카볶음 ^⑤ 백김치	돈육된장덮밥 ^{⑤⑥⑩⑬} 안매운김치국 ^⑨ 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치	차조밥 들깨양파국 ^{⑤⑥} 달걀버섯조림 ^{⑤⑥⑬} 오이볶음 ^{⑤⑥} 어린이배추김치	수수밥 부추장국 ^{⑤⑥} ★소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 달걀김국 ^{①⑤⑥} 순두부&양념장 ^{⑤⑥} 우영채볶음 ^{⑤⑥} 백김치
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	424/17	431/13	407/17	411/21	440/16

5 주 차	일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
	오전간식	김달걀죽 ^{①⑤⑥}	누룽지죽	김가루채소죽	애호박죽 ^{⑤⑥}	숙주죽
	점심	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 파프리카잡채 ^{⑤⑥} 백김치	차조밥 아육국 ^{⑤⑥} 돈육사태찜 ^{⑤⑥⑩} ★미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 백김치	닭살하이라이스 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 송능 으깬두부연근무침 ^⑤ 어린이깍두기	백미밥 건새우묵국 ^{⑤⑥⑨} 소고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} 청경채나물 ^{⑤⑥} 백김치	수수밥 달걀팥국 ^{①⑤⑥} 돈육채소구이 ^{⑤⑩} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 백김치
	오후간식	생크림케이크/롤케이크 ^{①②⑤⑥} &샤인머스켓	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	우유 ^② &샤인머스켓	찐감자&우유 ^②	브로콜리스프 ^{②⑤⑥} &토마토 ^⑫
	저녁	수수밥 미소장국 ^{⑤⑥} 어묵양파볶음 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 백김치	소고기영양밥 ^{⑤⑥⑩} 배춧국 ^{⑤⑥} 고사리나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 돈육감자조림 ^{⑤⑥⑩} 아육무침 ^{⑤⑥} 어린이깍두기	차조밥 두부탕국 ^{⑤⑥} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑬} 김자반무침 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 소고기장조림 ^{⑤⑥⑩} 당근숙주나물 ^{⑤⑥} 백김치
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	527/14	376/18	428/19	398/17	458/19
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 누룽지, 죽)	배추	고춧가루	국내산 한우/육우/ 젓소	국내산	국내산
	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	국내산	국내산	한우		
	오리고기	육수산가공품	콩	수산물		
	훈제오리(오리고기) 국내산	맛살 미국산 어묵(명태) 베트남산 물만두 국내산	순.연두부, 두부	가자미	새우살:베트남	
			국내산	미국산	동태,황태:러시아산	

1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) ※ 단, 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 표시해야 합니다.

2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기

3. 20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지를 표기해야 합니다.

◆ 위 식단은 식재수급이 불가능한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

고양시립새별어린이집