고양시립새별어린이집 2026년 11월 식단표

결재	담당	원장
	최윤희	김효진

고양시 어린이 ·사회복지급식관리지원센터

	일자/요일	02일(월)	03일(화)	04일(수)	05일(목)	06일(금)
1주차	오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥
	점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	닭살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 어린이배추김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육구이⑥⑩ 연근깨소스무침 ①⑤⑥ 백김치
	오후간식	우유식빵①②⑤⑥& 배	밥새우섞음밥⑤⑨	우유②&배	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&단 감
	저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 백김치	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음 ⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 새콤미역무침 백김치
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	443/17	425/13	409/19	447/13	488/16
2주차	일자/요일	09일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
	오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	버섯채소죽
	점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 어린이깍두기	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
	오후간식	메론빵①②⑤⑥ &샤인머스켓	★볶음우동⑤⑥	우유②&샤인머스켓	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
	저녁	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치	소고기채소덮밥 ⑤⑥⑯ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 어린이깍두기	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 백김치

	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	498/17	434/15	401/19	410/16	422/19

	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
3주차	오전간식	단호박죽⑤⑥	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리스프②⑥	애호박죽⑤⑥
	점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 쑥갓장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 어린이배추김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 백김치	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치
	오후간식	호박소보로빵①②⑤⑥) &배	치즈채소섞음밥②⑤	떠먹는요구르트②&배	찐감자&우유②	메추리알①&귤
	저녁	백미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 어린이배추김치	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구이김 백김치
	변동사항(대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	505/21	451/16	480/19	410/19	369/17
4주차	일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
	오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽
	점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 어린이깍두기	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치
	오후간식	치즈①②⑤⑥) &샤인머스켓	모둠채소전①⑤⑥	우유②&샤인머스켓	찐고구마&우유②	모닝빵①②⑤⑥&단감
	저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ 우엉조림⑤⑥⑰ 백김치	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 어린이깍두기	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치
	변동사항(대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	493/14	407/17	420/18	449/20	428/19

5주차	일자/요일	30일(월)				
	오전간식	열무죽⑤⑥				
	점심	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스 ①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치				
	오후간식	생크림케이크/롤케이크 ①②⑤⑥&바나나				
	저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림 ⑤⑥⑩ 백김치				
	변동사항 (대체식품)					
	칼로리 단백질 칼슘	511/17				
기타사항						

원산지 표기	쌀	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기
	(밥, 누룽지, 죽)	배추	고춧가루	국내산 한우/육우/ 젖소	국내산	국내산
	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	국내산	국내산	한우		
	오리고기	육·수산가공품	콩	수산물		
	훈제오리(오리고기) 국내산	맛살: 미국산, 캐나다 어묵(명태) 배트남산 명태연육: 미국산 물만두 국내산 참치:원양산 토마토페이스트:중국산	순.연두부, 두부	가자미	흰다리새우살:배트남	
			국내산	국산	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, 젖소)를 표시해야 합니다.
2. 수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 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 불가한 사정 등에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 변동사항(대체식품)에 기재함.

고양시립새별어린이집