

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				신선과일(바나나)	신선과일(포도)	
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	 개 천 절
오후간식				케이크①②⑤⑥&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)				487/14	378/15	
저녁				차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식				두유	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)				318/12	319/17	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		콩나물죽⑤⑥	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥		채소스틱&치즈②
점심	 대 체 휴 일	차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	 한 글 날	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 신선과일(배) 배추김치⑨
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		415/16	409/18	413/18		394/14
저녁		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶침①⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 배추김치⑨		
저녁간식		두유⑤	두유⑤	두유⑤		
열량/단백질(kcal/g)		272/16	308/11	303/12		
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국없는날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(바나나)	배추죽⑤⑥	경기지원과일(샤인머스켓)	당근스프②	신선과일(포도)	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑮ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ & 우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	단호박찜&우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	407/18			356/15	388/21	423/14
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑮ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침①②⑤ 깍두기⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살팽이버섯①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	시리얼&우유②	두유⑤	미숫가루⑤&우유②	두유⑤	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)	378/13	344/10	313/13		301/19	

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	삼치	진미채	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기
누룽지	고춧가루			✓ 한우	오리고기					국내산
국내산	국내산				국내산					
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자		어묵		
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	연육
										베트남산

※ 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) ⑳젓
 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(바나나)	오이죽⑤⑥	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(귤)	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 신선과일(단감) 깍두기⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤⑥&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	386/18	431/13		411/21		360/14
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 콩나물볶음⑤ 깍두기⑨	돈육된장덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 달걀버섯조림⑤⑥⑬ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ ★돈육당면볶음 ⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	두유⑤	두유⑤	시리얼&우유②	두유⑤	미숫가루⑤&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	299/12	262/11	348/17	363/11	286/11	
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(사과)	누룽지죽	경기지원과일 (샤인머스켓)	단호박죽⑤⑥	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 송송 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우토국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	398/16	376/18	369/17	398/17	389/16	343/13
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑬ 배춧국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비양파조림⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑬ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	미숫가루⑤&우유②	두유⑤	두유⑤	두유⑤	마시는요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)	301/10	254/10	317/14	282/15	327/17	

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				신선과일(바나나)	신선과일(포도)	
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. 표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	 개 천 절
오후간식				케이크①②⑤⑥&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)				695/20	541/22	
저녁				차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식				두유	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)				454/16	455/25	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		콩나물죽⑤⑥	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥		채소스틱&치즈②
점심	 대 체 휴 일	차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	 한 글 날	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 신선과일(배) 배추김치⑨
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		594/23	584/26	589/25		576/20
저녁		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶침①⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 배추김치⑨		
저녁간식		두유⑤	두유⑤	두유⑤		
열량/단백질(kcal/g)		388/23	439/16	433/18		
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(바나나)	배추죽⑤⑥	경기지원과일(샤인머스켓)	당근스프②	신선과일(포도)	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑮ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ & 우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	단호박찜&우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	582/25			509/22	554/30	604/19
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치⑨	소고기잡채덮밥⑤⑥⑮ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침①②⑤ 깍두기⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살팽이볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	시리얼&우유②	두유⑤	미숫가루⑤&우유②	두유⑤	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)	540/18	492/15	448/19		430/26	

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	삼치	진미채		훈제오리
				국내산(택1)						
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기
누룽지	고춧가루			✓ 한우	오리고기					국내산
국내산	국내산				국내산					
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자		어묵		
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	연육
										베트남산

※ 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.

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
 ㉓ 아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(바나나)	오이죽⑤⑥	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(귤)	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송농 신선과일(단감) 깍두기⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤⑥&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	615/19		587/31		514/21
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 콩나물볶음⑤ 깍두기⑨	돈육된장덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑬ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ ★돈육당면볶음 ⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	두유⑤	두유⑤	시리얼&우유②	두유⑤	미숫가루⑤&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	426/17	375/16	497/25	518/16	408/16	
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(사과)	누룽지죽	경기지원과일 (샤인머스켓)	단호박죽⑤⑥	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 송농 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우토국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 배추김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	569/22	538/26	528/24	568/25	556/23	490/19
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑬ 배춧국⑤⑥ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비양파조림⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	미숫가루⑤&우유②	두유⑤	두유⑤	두유⑤	마시는요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)	430/15	362/14	453/20	403/22	467/25	