고양시립 달빛 어린이집

2026년 11월 식단표

영양사 김미선

일자	2(월) 지구의 날	3(화)	4(수)	5목)	6(금)	7(토)
오전간식	배추죽5,6	오이스틱&어린이치즈2	한우무죽16	미숫가루5&우유2	신선과일 배	두유5
이유식		야채죽5		양송이버섯죽5,6	흑임자죽5,6	
점심	기장밥 버섯맑은국5,6 시금치달걀볶음1,5 (시금치두부볶음5) 김구이5 백김치9	찹쌀밥 감자호박된장국5,6 돈육채피망볶음5,6,10 &꽃빵5,6 단무지무침 백김치9	닭살짜장밥5,6,10,15 우동장국5,6 춘권튀김5,6,10 깍두기9	흑미밥 순두부백탕5,6 소고기감자조림5,6,16 맛살야채볶음5,6 백김치9	수수밥 사골국2,5,6,12,16 훈제오리채소볶음5,6 버섯나물5,6 깍두기9	야채볶음밥5.6 미소장국5.6 구이김 깍두기9
오후간식	우리밀치즈빵1,2,6 (쌀떡뻥)&신선과일 바나나	갈비만두5,6,10	마시는요구르트& 신선과일 배	단호박꿀찜&보리차	사과잼샌드위치2,5& 우유2	-
저녁	흑미밥 우엉표고들깨국5 소불고기16 청경채된장나물5,6 깍두기9	수수밥 황태무국 돈갈비찜5,6,10 브로콜리들깨무침5,6 깍두기9	훈제오리파프리카 볶음밥5,6 두부맑은국5,6 열무나물5,6 백김치9	찹쌀밥 감자양파국5 미트볼케찹조림 1,5,6,10,12,15 당근콩나물무침5,6 깍두기9	기장밥 저염어묵국5,6 닭살바베큐소스볶음 5,6,15 시래기나물5,6 백김치9	-
열량/단백질(kcal/g)	1009/39	1020/36	958/28	1189/44	1098/42	420/27
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) LOW 당	14(토)
오전간식	황태죽5,6	당근스틱&어린이치즈2	소고기야채죽16	씨리얼5,6&우유2	신선과일 샤인머스캣	바나나
이유식		잔멸치죽5,6		콩비지죽5,6	두부버섯죽5,6	
점심	기장밥 콩나물국5,6 간장닭갈비5,6,15 오이된장무침5,6 백김치9	흑미밥 들깨감잣국5,6 메추리알장조림1,5,6 (돈육장조림10) 잔멸치볶음5,6 깍두기9	돈육카레라이스 5,6,10 팽이미소시루5,6 꽃맛살마요무침1,5,6,8 (오리엔탈샐러드5,6) 깍두기9	수수밥 감자양팟국5,6 돈까스1,5,6,10(닭다리 살구이15)& 소스5,12,16 그린샐러드&오리엔탈 드레싱 백김치9	찹쌀밥 새우젓순두부국5,9 들깨돈불고기5,6,10 느타리버섯나물5,6 깍두기9	닭갈비볶음밥5.6.15 된장국5.6 깍두기9
오후간식	소보로빵1,2,5,6(찐빵6) &신선과일 귤	로제스파게티2,5,6,12	떠먹는요구르트& 신선과일 샤인머스캣	감자버터구이& 옥수수차	프렌치토스트1,2,5,6 (보리과자6)&우유2	-
저녁	수수밥 소고기미역국16 두부동그랑땡5,6 애호박볶음5,6 깍두기9	기장밥 팽이버섯된장국5,6 돼지불고기5,6,10 감자채볶음5,6 백김치9	마파두부덮밥5,6,10 다시마무챗국5,6 파프리카배무침 백김치9	흑미밥 시금치장국5,6 소고기잡채5,6,16 파래김자반5 깍두기9	강황밥 애호박달걀국1 닭살채소볶음5,6,15 숙주부추무침5,6 깍두기9	-
열량/단백질(kcal/g)	1133/31	1098/42	984/43	1094/40	1092/37	460/35
일자	16(월) 지구의 날	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	삼계죽5,6,15	파프리카스틱& 어린이치즈2	참치야채죽5,6	아몬드씨리얼5,6& 우유2	신선과일 배	두유5
이유식		감자당근죽5,6		들깨죽5,6	미역죽5,6	
점심	수수밥 모둠버섯국5,6 두부달걀부침1,5,6 (두부구이5) 쥬키니호박나물5,6 깍두기9	흑미밥 애호박젓국5,6,9 야채소불고기16 새콤달콤오이무침5,6 백김치9	다름을 이해하는 한끼 <11월의나라:몽골> 야채볶음밥5,6,18 새우미역국9 몽골리안비프5,6,16 고기만두 2,5,6,10,15,16,18 오이피클5,6	기장밥 다시마챗국5,6 해물완자전1,2,5,6,9,17 (닭다리살구이15) 숙주파프리카채무침 5,6 깍두기9	찹쌀밥 아욱된장국5,6 고구마닭갈비5,6,15 명엽채볶음5,6 백김치9	햄야채볶음밥5.6.10 미소장국5.6 구이김 백김치9
오후간식	치즈크리스피롤1,2,5,6 (쌀떡뻥)&신선과일 사과	군만두5,6,10,16,18	마시는요구르트& 신선과일 배	찐감자&우엉차	바나나빵1,2,6(딸기품은 라이스칩2,5)&우유2	-
저녁	기장밥 소고기무국16 훈제오리부추찜2,5,6 잔멸치아몬드조림5 백김치9	수수밥 들깨근대국5,6 메추리알간장조림1,5,6 시금치나물무침 깍두기9	장조림버터비빔밥 1,2,5,6,16 버섯맑은국5 무나물5 깍두기9	수수밥 안매운육개장1,5,16 달걀말이1,2,5 청포묵김무침5,6 백김치9	흑미밥 건새우감자국5,6,9 오리불고기5,6 미역줄기볶음5,6 깍두기9	-
열량/단백질(kcal/g)	1057/39	1041/37	1030/38	1095/41	1032/47	384/39

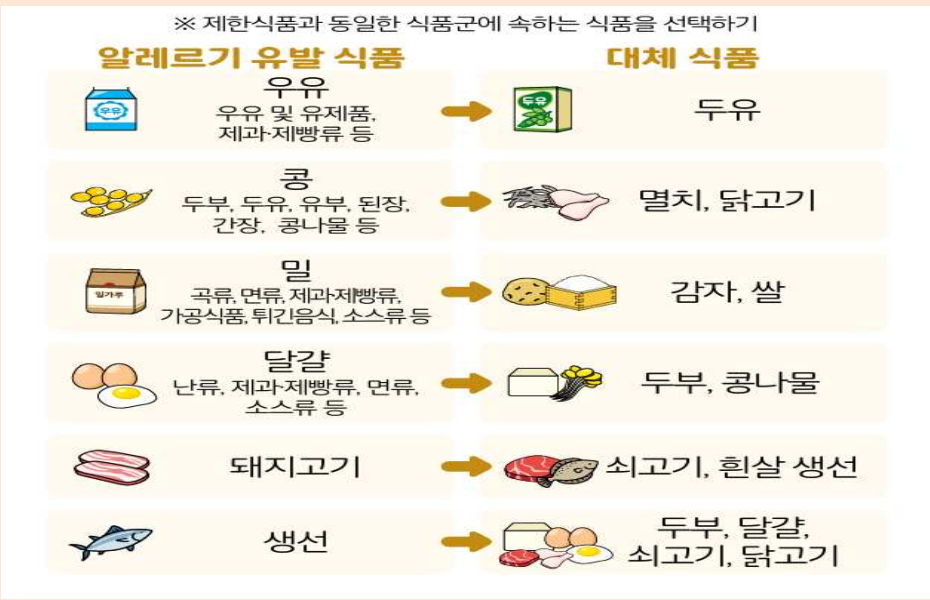
고양시립 달빛 어린이집

2026년 11월 식단표

영양사 김미선

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) LOW 당	28(토)
오전간식	닭살양배추죽15	고구마스틱& 어린이치즈2	채소게살죽8	현미후레이크5,6& 우유2	신선과일 샤인머스캣	우유2
이유식		옥수수죽5,6		배추된장죽5,6	고소한콩가루죽5	
점심	기장밥 건새우맑은국9 함박스테이크 2,5,6,10,16 양배추코울슬로1,5 (양배추오리엔탈) 깍두기9	흑미밥 황태미역국5,6 훈제오리부추찜2,5,6 오이무침5,6 백김치9	삼색나물비빔밥5,6 우동장국5 달걀프라이1,5 (두부구이5) 깍두기9	찹쌀밥 콩가루배춧국5,6 치킨너겟1,5,6,10,16 (닭가슴살구이15) 감자조림5,6 깍두기9	수수밥 두부된장국5.6 돈육양파볶음5.6.10 연근조림5.6 백김치9	짜장덮밥5,6,10 미소장국5,6 바나나 백김치9
오후간식	미니만쥬1,2,6(찐빵6) &신선과일	볶음우동5.6.8.18	떠먹는요구르트& 신선과일 샤인머스캣	고구마맛탕&결명자차	우리밀웨하스2,5,6 &우유2	-
저녁	수수밥 미역된장국5 돈육데리야끼볶음5,6,10 가지나물5,6 백김치9	기장밥 연두부맑은국5 파프리카찹스테이크 5,6,12,15,18 숙주나물무침 깍두기9	오므라이스1,5,12 감자국5,6 사과상추무침5,6 백김치9	흑미밥 달걀황태콩나물국1,5 돈육버섯장조림5,6,10 연근조림5,6 깍두기9	찹쌀밥 유부쑥갓국5 동그랑땡구이1,5,6,10 단무지무침 깍두기9	-
열량/단백질(kcal/g)	1025/39	1060/52	989/38	1016/40	1037/45	385/27

일자	30(월)
오전간식	황태죽5,6
이유식	
점심	수수밥 버섯배춧국5,6 로제찜닭2,5,6,12,15 애호박나물5,6 백김치9
오후간식	후레쉬번1,2,6(하트쌀과자2,5)&신선과일 파인애플
저녁	찹쌀밥 쥬키니된장국5,6 어린이제육볶음5,6,10 김자반5 깍두기9
열량/단백질(kcal/g)	1033/41



원산지 표시							
닭고기	오리고기	소고기	돼지고기	배추김치		쌀 (백미,수수,기장, 흑미,찹쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥 국내산 죽 국내산	미트볼:돼지고기,닭고기(국내산) 돈까스:돼지고기(국내산) 함박스테이크:돼지고기,소고기(국내산) 치킨너겟:닭고기(국내산) 동그랑땡:돼지고기(국내산)
콩(두부류.콩비지.완두콩)		명엽채	황태	건새우	새우		
두부 국내산 콩비지 국내산		국내산	러시아	국내산	베트남산		

※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯소고기⑰오징어⑱조개류(굴.전복.홍합포함)⑲잣
※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.
※ 유아3-5세 1일 에너지권장량 : 단백질1400kcal: 20g을 기준으로 제공됩니다.
※ 염도는 0.4~0.5%로 제공됩니다.
※ 괄호의 메뉴는 알레르기 대체식입니다.
※ 식재료 공급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.