

일자		견학메뉴	생일식단(27)	1(목) 	2(금)	3(토)
오전간식	☎ 발행처 : 고양시 어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀 ★원내 상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다. ★식단표와 식단사진은 한그루 앱을 통해서도 확인할 수 있습니다.		시리얼&우유②	김가루배추죽⑤⑥	굴	 개 천 절
점심		어묵채소볶음밥⑤⑥ 백김치 신선과일(굴) 떠먹는요구르트②	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치	수수밥 근대된장국⑤⑥ 김자반볶음 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식			카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)			309/10	487/14		
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	브로콜리죽⑤⑥	배	 한 글 날	채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 신선과일(배) 백김치
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18		394/14
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	토마토	당근스프②	사과	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑮ 유부채소무침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 백김치	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑮ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 백김치	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치
오후간식	블루베리머핀①②⑤⑥ &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	423/14
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	바나나	우영죽⑤⑥	굴	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박적국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 백김치	소불고기덮밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 신선과일(단감) 백김치
오후간식	밤돌이빵①②⑤⑥ &우유②	감자샐러드①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	387/14	411/21	361/14	360/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	샤인머스켓	시리얼&우유②	단감	애호박죽⑤⑥	키위	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 백김치		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 송송 으깬두부연근무침⑤ 백김치	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀파국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(굴) 백김치
오후간식	모듬어묵탕⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	343/13

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

※ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.