고양시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

11월 식단표 (만 0~2세)

고양시립예담어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	배	떠먹는 요구르트②	사과	김가루배추죽⑤⑥	귤	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 백김치
오후간식	크림치즈빵①②⑤⑥ &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15	447/13	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	샤인머스캣	미숫가루⑤&우유②	흑임자죽	배	사과	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 백김치
오후간식	호박소보로①②⑤⑥ &우유②	★우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	-	371/17	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	배	떠먹는 요구르트②	단감	브로콜리스프②⑥	귤	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★삼치조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 백김치
오후간식	바나나빵①②⑤⑥ &우유②	치즈채소섞음밥②⑤	★잔치국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	-	-	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	샤인머스캣	시리얼&우유②	바나나	소고기양파죽⑤⑥⑯	사과	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★임연수구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치		백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 백김치	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	후레시번①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ &우유②	버섯크림리조또②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)	생일식단1	견학메뉴2	표준레시피 바로가기		
오전간식	단감	바나나				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치	달걀김가루볶음밥①⑤ 무절임 신선과일(포도) 주스(오렌지주스)	※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②				
열량/단백질(kcal/g)	440/19	484/18	245/7			

☺ 발행처 : 고양시 어린이 · 사회복지 급식관리지원센터 영양팀

★원내 상황에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

★식단표와 식단사진은 한그루 앱을 통해서도 확인할 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	삼치	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산 :태평양	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					임연수				
국내산	국내산					수입산				

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.