

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	참깨죽	 개 천 절
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩ &신선과일(사과)	
열량/단백질(kcal/g)				375/17	468/18	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	콩나물죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	시금치치즈죽②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 신선과일(배) 백김치
오후간식		과일요거트범벅②	떠먹는요구르트② &신선과일(귤)	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		415/16	419/21	413/18		463/15
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	버섯죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	당근죽	단호박죽	다시마채소죽
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &신선과일(배)	후리가케섞음밥⑤⑥	떠먹는요구르트② &신선과일(샤인머스켓)	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥ &신선과일(포도)	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	435/17	436/16	412/17	356/15	467/23	400/12
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	흑임자죽	오이죽⑤⑥	건새우무죽⑤⑥⑨	우영죽⑤⑥	타락죽②	열무죽⑤⑥
점심	수수밥 애호박천국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송농 신선과일(단감) 깍두기
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥) &신선과일(배)	찐고구마①⑤&보리차	떠먹는요구르트② &신선과일(포도)	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	424/17	431/13	407/17	411/21	440/16	371/12
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)생일식단	30(금)	31(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	누룽지죽	애호박죽⑤⑥	김달걀죽⑤⑥	숙주죽	들깨무죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우뚝국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 백김치
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &신선과일(샤인머스켓)	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자&우유②	케이크①②⑤⑥ &신선과일(감귤)	크림스프②⑤⑥ &신선과일(바나나)	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	421/15	376/18	398/17	527/14	458/19	362/12

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기					
국내산	국내산				국내산					
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자				
		돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	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) ⑳젓
①아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.