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

11월 식단표 (만 0~2세)

시립봄누리어린이집 ☺오전간식죽식형

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	연근죽⑤⑥
점심	흑미밥(백미밥) 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉(우동장국⑤⑥) 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치 (명엽채조림⑤⑥)	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉(팽이버섯장국⑤⑥) 신선과일(사과) 무절임
오후간식	빵(바나나빵①②⑤⑥) &신선과일(배)	밥새우주먹밥(섞음밥)⑤⑨	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원(배)	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&신선과일(단감)	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	443/17	425/13	409/19(464/23)	447/13	488/16	453/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	버섯채소죽	타락죽②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치 (구이김)	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(호두머핀①②⑤⑥) &신선과일(포도)	★볶음우동⑤⑥	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원과일(포도)	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	498/17	434/15	401/19(412/19)	410/16	422/19	420/17
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	오이죽⑤⑥	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	애호박죽⑤⑥	참깨죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉(쑥갓장국⑤⑥) 두부강정⑤⑥ 백김치 (밥새우조림⑤⑥⑨)	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(블루베리머핀①②⑤⑥) &신선과일(단감)	치즈채소주먹밥(섞음밥)②⑤	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원과일(배)	찐감자&우유②	삶은달걀①&신선과일(귤)	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	505/21	451/16	480/19(498/21)	410/19	369/17	430/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임 (양배추코울슬로①⑤)	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥(백미밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &신선과일(사과)	모둠채소전①⑤⑥	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원과일(포도)	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &신선과일(포도)	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	493/14	407/17	420/18(466/18)	449/20	428/19	355/10
일자	30(월)					
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	빵(치즈머핀빵①②⑤⑥) &신선과일(바나나)					
열량/단백질(kcal/g)	477/20					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.
☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		훈제오리	
				국내산(택1)	수입산							
국내산	국내산	국내산		☑ 한우		국내산	국내산	산	다랑어	산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			☐ 육우	산	오리고기		고등어				
국내산	국내산			☐ 젖소		국내산		원양산				

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	산	닭고기	산

※ 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.

일자	생일식단1	생일식단2	견학메뉴1	견학메뉴2
오전간식	열무죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	참치유부주먹밥⑤ 무절임 신선과일(귤) 떠먹는(마시는)요구르트②	달걀김가루볶음밥①⑤ 무절임 신선과일(포도) 주스(오렌지주스)
오후간식	케이크①②⑤⑥ &신선과일(배)	케이크①②⑤⑥ &신선과일(단감)		
열량/단백질(kcal/g)	511/17	481/11	311/15	245/7

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

11월 식단표 (만 3~5세)

시립봄누리어린이집 ☺오전간식죽식형

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	감자죽⑤⑥	다시마무죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	김가루배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	연근죽⑤⑥
점심	흑미밥(백미밥) 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉(우동장국⑤⑥) 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치 (명엽채조림⑤⑥)	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉(팽이버섯장국⑤⑥) 신선과일(사과) 무절임
오후간식	빵(바나나빵①②⑤⑥) &신선과일(배)	밥새우주먹밥(섞음밥)⑤⑨	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원(배)	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&신선과일(단감)	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	443/17	425/13	409/19(464/23)	447/13	488/16	453/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	양파치즈죽②	양배추죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	흑임자죽	버섯채소죽	타락죽②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치 (구이김)	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(호두머핀①②⑤⑥) &신선과일(포도)	★볶음우동⑤⑥	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원과일(포도)	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	498/17	434/15	401/19(412/19)	410/16	422/19	420/17
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	오이죽⑤⑥	누룽지죽	얼갈이죽⑤⑥	브로콜리치즈죽②	애호박죽⑤⑥	참깨죽
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉(쑥갓장국⑤⑥) 두부강정⑤⑥ 백김치 (밥새우조림⑤⑥⑨)	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(블루베리머핀①②⑤⑥) &신선과일(단감)	치즈채소주먹밥(섞음밥)②⑤	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원과일(배)	찐감자&우유②	삶은달걀①&신선과일(귤)	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	505/21	451/16	480/19(498/21)	410/19	369/17	430/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	유부채소죽⑤	소고기양파죽⑤⑥⑯	당근죽	시금치죽⑤⑥
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임 (양배추코울슬로①⑤)	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥(백미밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &신선과일(사과)	모둠채소전①⑤⑥	떠먹는(마시는)요구르트② &경기지원과일(포도)	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &신선과일(포도)	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	493/14	407/17	420/18(466/18)	449/20	428/19	355/10
일자	30(월)					
오전간식	건새우무죽⑤⑥⑨					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	빵(치즈머핀빵①②⑤⑥) &신선과일(바나나)					
열량/단백질(kcal/g)	477/20					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴

☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		훈제오리	
				국내산(택1)	수입산							
국내산	국내산	국내산		☑ 한우		국내산	국내산	산	다랑어	산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			☐ 육우	산	오리고기		고등어				
국내산	국내산			☐ 젖소		국내산		원양산				

가공품	탕수육		너비아니				생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	산	닭고기	산

※ 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.

일자	생일식단1	생일식단2	견학메뉴1	견학메뉴2
오전간식	열무죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑮ 감자샐러드①⑤ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	참치유부주먹밥⑤ 무절임 신선과일(귤) 떠먹는(마시는)요구르트②	달걀김가루볶음밥①⑤ 무절임 신선과일(포도) 주스(오렌지주스)
오후간식	케이크①②⑤⑥ &신선과일(배)	케이크①②⑤⑥ &신선과일(단감)		
열량/단백질(kcal/g)	511/17	481/11	311/15	245/7