

일자	표준레시피 바로가기		1(목)	2(금)	3(토)						
오전간식	※ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ※ 초록색 괄호 : 대체 재공이 가능한 메뉴 분홍색 괄호 : 추가 재공이 가능한 메뉴 파란색 괄호 : 수산물 대체 재공이 가능한 메뉴 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 식재 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 유의해주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원래 보관)		김가루배추죽⑤⑥	신선과일(바나나)	 개 천 절						
점심			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식			찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩							
열량·단백질(kcal/g)			535/24	541/22							
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)					
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	배	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱&치즈②					
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 신선과일(배) 배추김치⑨					
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②					
열량·단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25		576/20					
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)					
오전간식	신선과일(포도)	떠먹는 요구르트②	샤인머스켓	당근스프②	신선과일(사과)	시리얼&우유②					
점심	백미밥 다시마무채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ ★가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 배추김치⑨					
오후간식	빵(모닝잼빵①②⑤⑥) &우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	버터구이감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤					
열량·단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19					
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)					
오전간식	신선과일(귤)	미숫가루⑤&우유②	배	연근죽⑤⑥	신선과일(멜론)	마시는 요구르트②					
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 견학식단 "도시락"	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 송농 신선과일(단감) 깍두기⑨					
오후간식	빵(카스테라) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	구운달걀①&보리차	케이크①②⑤⑥&우유②	채소스틱&치즈②					
열량·단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20	514/21					
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)					
오전간식	신선과일(바나나)	마시는 요구르트②	샤인머스켓	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위)	미숫가루⑤&우유②					
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송농 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 배추김치⑨					
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자 &우유②	바나나곡물라떼②⑤	두유⑤					
열량·단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23	490/19					
쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			✓ 한우	산	오리고기					
국내산	국내산			□ 육우		국내산					
				□ 젓소		국내산					
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자					
	소고기	국내산	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.											

※ 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) ⑳잔
㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자	● 발행처 : 고양시어린이사회복지금지원센터 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 기정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해주시기 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.		1(목)	2(금)	3(토)	
오전간식						김가루배추죽⑤⑥	신선과일(바나나)	 개 천 절	
점심						수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식						찐단호박&보리차	한도그①②⑤⑥⑩		
열량·단백질(kcal/g)						375/17	378/15		
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)			
오전간식	시리얼&우유②		배	브로콜리죽⑤⑥	채소스틱&치즈②				
점심	 대 체 휴 일		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 신선과일(배) 백김치⑨			
오후간식	과일요거트범벅②		★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑬	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	신선과일(포도)	떠먹는 요구르트②	샤인머스켓	당근스프②	신선과일(사과)	시리얼&우유②			
점심	백미밥 다시마우채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 무절임⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ ★가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치⑨			
오후간식	빵(모닝잼빵①②⑤⑥) &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	버터구이감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤			
열량·단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/1	356/15	388/21	423/14			
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)			
오전간식	신선과일(귤)	미숫가루⑤&우유②	배	연근죽⑤⑥	신선과일(멜론)	마시는 요구르트②			
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 견학식단 “도시락”	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 신선과일(단감) 무절임⑨			
오후간식	빵(카스테라) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	구운달걀①&보리차	케이크①②⑤⑥&우유②	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	신선과일(바나나)	마시는 요구르트②	샤인머스켓	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위)	미숫가루⑤&우유②			
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 송송 으깬두부연근무침⑤ 무절임⑨	흑미밥 건새우토국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 백김치⑨			
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자 &우유②	바나나곡물라떼②⑤	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	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	오징어	페루산
누룽지	고춧가루			✓ 한우	산	오리고기		오리고기	국내산
국내산	국내산			□ 육우		국내산			
				□ 젓소					
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자			
	소고기	국내산	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자									
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.									

일자				1(목)	2(금)	3(토)					
저녁	◎ 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			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	 개 천 절					
열량/단백질(kcal/g)				444/16	366/19						
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)					
저녁	 대 체 휴 일	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	 한 글 날	★칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 깍두기(무절임)⑨					
열량/단백질(kcal/g)		360/23	377/13	401/17		278/7					
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)					
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치(백김치)⑨	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침①②⑤ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	라구소스채소덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 실파된장국⑤⑥ 신선과일(귤) 깍두기(무절임)⑨					
열량/단백질(kcal/g)	397/14	453/14	355/15	462/18	341/21	352/16					
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)					
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 깍두기(무절임)⑨	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑬ 오이볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 다시마묵국 신선과일(키위) 배추김치(백김치)⑨					
열량/단백질(kcal/g)	364/14	336/15	354/20	486/15	315/12	364/15					
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)					
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기영양밥⑤⑥⑬ 배춧국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	★쌀국수⑤⑥⑬ 치즈채소주먹밥②⑤ 신선과일(포도) 깍두기(무절임)⑨					
열량/단백질(kcal/g)	337/11	337/14	391/17	365/21	378/19	511/19					
◎ ★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 유의해주시기 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	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	✓ 한우	산	국내산	국내산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 육우		오리고기					
국내산	국내산			□ 젓소		국내산					
가공품											
※ 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) ⑳잔 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.											

※ 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 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓
 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.