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

11월 식단표 (만 0~2세)

고양시립일산어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	배	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감)	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 무절임
오후간식	빵(버터스틱①②⑤⑥) &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	신선과일(바나나)	미숫가루⑤&우유②	샤인머스캣	흑임자죽	신선과일(메론)	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 무절임	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	★미니우동⑤⑥	과일요거트범벅②	찐단호박&우유②	케이크①②⑤⑥&우유 ②	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	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	신선과일(귤)	마시는 요구르트②	배	브로콜리스프②⑥	배	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	유부 섞음밥 ②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	구운달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(단감)	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	감자채전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	신선과일(귤)					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치 견학식단 제공					
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 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 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산		✓ 한우		국내산	국내산		다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 육우	산	오리고기						
국내산	국내산			□ 젖소		국내산						

가공품	탕수육		너비아니			
	돼지고기	국내산	닭고기	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 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.

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

11월 식단표 (만 3~5세)

고양시립일산어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	배	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감)	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉 신선과일(사과) 무절임
오후간식	빵(버터스틱①②⑤⑥) &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21	577/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루⑤&우유②	샤인머스캣	흑임자죽	신선과일(메론)	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 무절임	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	★미니우동⑤⑥	과일요거트범벅②	찐단호박&우유②	케이크①②⑤⑥&우유 ②	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	657/25	607/24	531/25	586/23	520/26	612/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	신선과일(귤)	마시는 요구르트②	배	브로콜리스프②⑥	배	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	유부 섞음밥 ②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	구운달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	428/23	548/17
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	샤인머스캣	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(단감)	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기양배추볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	감자채전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27	530/18	642/29	506/25	434/15
일자	30(월)					
오전간식	신선과일(귤)					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치 견학식단 제공					
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	629/27					

☺ 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 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산		✓ 한우		국내산	국내산		다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			☐ 육우	산	오리고기						
국내산	국내산			☐ 젖소		국내산						

가공품	탕수육		너비아니			
	돼지고기	국내산	닭고기	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 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.

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

11월 식단표 (만 0~2세/3~5세) 저녁형

고양시립일산어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 무절임/깍두기	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치/배추김치	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무절임/깍두기	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 백김치/배추김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 무절임/깍두기	돈육숙주볶음밥⑤⑥⑩ 황태두부국⑤⑥ 신선과일(귤) 백김치/배추김치
열량/단백질(kcal/g)	263/15	255/14	286/10	261/15	339/13	253/14
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치/배추김치	소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무절임/깍두기	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 무절임/깍두기	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 백김치/배추김치	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 무절임/깍두기	참치양배추덮밥⑤⑥ 숭늉 신선과일(사과) 백김치/배추김치
열량/단백질(kcal/g)	287/14	241/12	317/10	281/11	233/14	273/13
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	흑미밥 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 무절임/깍두기	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임/깍두기	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 무절임/깍두기	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치/배추김치	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구이김 무절임/깍두기	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 신선과일(귤) 백김치/배추김치
열량/단백질(kcal/g)	252/15	262/8	258/10	256/12	273/12	283/11
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ ★명엽채조림⑤⑥⑰ 무절임/깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치/배추김치	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치/배추김치	백미밥 청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임/깍두기	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치/배추김치	오므라이스①⑤⑫ 숭늉 신선과일(포도) 무절임/깍두기
열량/단백질(kcal/g)	264/13	251/12	266/14	305/13	234/6	259/8
일자	30(월)					
저녁	삼색채소비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 무절임/깍두기					
열량/단백질(kcal/g)	262/12					

☺ 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	연두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		참치(캔)		명엽채	
국내산	국내산	국내산	국내산	✓ 한우		국내산	국내산		다랑어	원양산	연육	베트산
누룽지	고춧가루			□ 육우	산	오리고기						
국내산	국내산			□ 젖소		국내산						

가공품	돈가스		떡갈비			
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	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.