

6월 식단표 (만1세~2세) 고양시립늘푸른어린이집이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	경기건강과일(방울토마토)	미숫가루⑤&우유②	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	참외
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨
오후간식	치즈핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)
오전간식	경기건강과일(멜론)	떠먹는요구르트②&쿠키	바나나	유부채소죽⑤	경기건강과일(참외)
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 무생채 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 송능 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨ 요구르트②	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	딸기케이크빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	경기건강과일(수박)	시리얼&우유②	참외	영양닭죽⑬	수박
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨
오후간식	우유후레쉬번①②⑤⑥&우유②	밥새우볶음밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②
열량/단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)
오전간식	경기건강과일(수박)	마시는요구르트②&쿠키	바나나	고소한누룻지죽	메론
점심	백미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	맛살채소볶음밥⑤⑥⑨ 미역국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨ 요구르트②	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑬⑬⑬ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨
오후간식	초코마들렌빵①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.		
오전간식	수박	미숫가루⑤&우유②			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨			
오후간식	건강모닝빵①②⑤⑥&우유②	★달걀국수⑥⑬			
열량/단백질(kcal/g)	727/27	722/40			

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품		
		배추	두부	순두부	쇠고기			돼지고기	닭고기	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	-	오리고기	국내산
누룻지	고춧가루			한우	-	오리고기				
국내산	국내산					국내산				
가공품		떡갈비		돈가스		베이컨				
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	미국,스페인	

※ 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.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

6월 식단표 (만3세~5세) 고양시립늘푸른어린이집이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	경기건강과일(방울토마토)	미숫가루⑤&우유②	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	참외
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨
오후간식	치즈핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)
오전간식	경기건강과일(멜론)	떠먹는요구르트②&쿠키	바나나	유부채소죽⑤	경기건강과일(참외)
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 무생채 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 송능 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨ 요구르트②	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨
오후간식	딸기케이크빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박떡①⑤&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	경기건강과일(수박)	시리얼&우유②	참외	영양닭죽⑬	수박
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨
오후간식	우유후레쉬번①②⑤⑥&우유②	밥새우볶음밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②
열량/단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)
오전간식	경기건강과일(수박)	마시는요구르트②&쿠키	바나나	고소한누룽지죽	메론
점심	백미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	맛살채소볶음밥⑤⑥⑨ 미역국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨ 요구르트②	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑬⑯ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨
오후간식	초코마들렌빵①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.		
오전간식	수박	미숫가루⑤&우유②			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치(잘게썰은배추김치)⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기(잘게썰은깍두기)⑨			
오후간식	건강모닝빵①②⑤⑥&우유②	★달걀국수⑥⑬			
열량/단백질(kcal/g)	727/27	722/40			

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품	
				쇠고기		돼지고기	닭고기		훈제오리	
밥/죽	배추	두부	순두부	국내산	수입산			국내산	국내산	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	-	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			한우	-	오리고기				
국내산	국내산					국내산				
가공품		떡갈비		돈가스		베이컨				
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	미국,스페인	

※ 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.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.