

◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

| 일자             | 3(월)                                                                                          | 4(화)                                                             | 5(수) 국 없는날                                                   | 6(목)                                                           | 7(금)                                                        |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 오전간식           | 메론                                                                                            | 떠먹는요구르트②&쿠키                                                      | 바나나                                                          | 유부채소죽⑤                                                         | 수박                                                          |
| 점심             | 백미밥<br>애호박전국⑨<br>달걀깨잎볶음⑤⑥⑬<br>숙주당근무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은배추김치)⑨                                      | 차조밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>떡갈비파프리카조림⑤⑥⑩⑬<br>열무된장무침⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨   | 카레라이스⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>만두강정①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨<br>요구르트②  | 백미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑬<br>두부찜&양념장⑤⑥<br>오이맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨ | 흑미밥<br>콩비지국⑤⑥⑨<br>메추리알파프리카볶음①⑤⑥⑥<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨ |
| 오후간식           | 우유후레쉬번①②⑤⑥&우유②                                                                                | 잔멸치숙음밥⑤                                                          | 프렌치토스트①②⑤⑥                                                   | 찐단호박&우유②                                                       | 핫케이크①②⑤⑥                                                    |
| 열량/단백질(kcal/g) | 635/26                                                                                        | 600/21                                                           | 749/29                                                       | 612/23                                                         | 596/21                                                      |
| 일자             | 10(월)                                                                                         | 11(화)                                                            | 12(수)                                                        | 13(목)                                                          | 14(금)                                                       |
| 오전간식           | 포도(경기건강과일)                                                                                    | 시리얼&우유②                                                          | 토마토                                                          | 당근치즈죽②                                                         | 멜론(경기건강과일)                                                  |
| 점심             | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기단호박조림⑤⑥⑬<br>팽이버섯볶음⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨                                    | 흑미밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>돈육가지볶음⑤⑥⑩<br>우영조림⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨        | 굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑬<br>어묵국⑤⑥<br>★콩나물잡채⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨<br>요구르트② | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>푸실리샐러드②⑤⑥⑫<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨  | 백미밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑬<br>두부구이①⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨     |
| 오후간식           | 딸기페스타치오빵①②⑤⑥&우유②                                                                              | ★간장비빔국수⑤⑥                                                        | 핫도그①②⑤⑥⑩                                                     | 찐고구마&우유②                                                       | 과일화채②                                                       |
| 열량/단백질(kcal/g) | 617/27                                                                                        | 647/27                                                           | 588/21                                                       | 720/27                                                         | 520/25                                                      |
| 일자             | 17(월)                                                                                         | 18(화)                                                            | 19(수) 국 없는날                                                  | 20(목)                                                          | 21(금)                                                       |
| 오전간식           | <br>대 체 휴 일 | 마시는요구르트②&쿠키                                                      | 포도(경기건강과일)                                                   | 김가루채소죽                                                         | 토마토                                                         |
| 점심             |                                                                                               | 수수밥<br>콩나물국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>치커리사과무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨            | 소고기버섯영양밥⑤⑥⑬<br>실파된장국⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨<br>요구르트② | 흑미밥<br>순두부국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨      | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>달걀양념구이⑤⑥⑬<br>브로콜리무침<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨      |
| 오후간식           |                                                                                               | 애호박채전①⑤⑥                                                         | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②                                              | 삶은달걀①&보리차                                                      | 찐감자&우유②                                                     |
| 열량/단백질(kcal/g) |                                                                                               | 540/24                                                           | 599/21                                                       | 635/30                                                         | 514/24                                                      |
| 일자             | 24(월)                                                                                         | 25(화)                                                            | 26(수)                                                        | 27(목)                                                          | 28(금)                                                       |
| 오전간식           | 복숭아(경기건강과일)                                                                                   | 미숫가루⑤&우유②                                                        | 바나나                                                          | 소고기양파죽⑤⑥⑬                                                      | 청사과                                                         |
| 점심             | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨                                       | 수수밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑬<br>★진미채조림⑤⑥⑬<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨ | 유부채소볶음밥⑤⑥<br>감자양파국⑤⑥<br>어묵우영채조림⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨<br>요구르트②  | 차조밥<br>★채소당면국⑤⑥<br>돈육버섯조림⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨     | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>참치채소전①⑤⑥<br>새콤오이무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨    |
| 오후간식           | 치즈스틱빵①②⑤⑥&우유②                                                                                 | ★숙갓우동⑤⑥                                                          | 바나나우유셰이크②                                                    | 물만두⑤⑥⑩                                                         | 고구마맛탕⑤&보리차                                                  |
| 열량/단백질(kcal/g) | 614/24                                                                                        | 709/31                                                           | 501/18                                                       | 631/31                                                         | 530/24                                                      |
| 일자             | 31(월)                                                                                         |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                             |
| 오전간식           | 포도                                                                                            |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                             |
| 점심             | 차조밥<br>콩나물된장국⑤⑥<br>돈육채소구이⑤⑩<br>근대무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨                                        |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                             |
| 오후간식           | 통밀브레드빵①②⑤⑥&우유②                                                                                |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                             |
| 열량/단백질(kcal/g) | 603/27                                                                                        |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                             |

| 쌀   | 배추김치 | 콩    |     | 육류         |      |      | 수산물   | 식육 · 수산물 가공품 |     |      |      |
|-----|------|------|-----|------------|------|------|-------|--------------|-----|------|------|
|     |      |      |     | 쇠고기<br>국내산 | 돼지고기 | 닭고기  |       | 오징어          | 진미채 |      | 훈제오리 |
| 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 한우         | 국내산  | 국내산  | 국내산   | 오징어          | 페루산 | 오리고기 | 국내산  |
| 누룽지 | 고춧가루 | 순두부  |     |            | 오리고기 |      |       | 참치(캔)        |     |      |      |
| 국내산 | 국내산  | 국내산  |     |            | 국내산  |      |       | 다랑어          | 원양산 |      |      |
| 가공품 |      | 떡갈비  |     |            |      | 생선가스 |       | 치킨가스         |     |      |      |
|     |      | 돼지고기 | 국내산 | 쇠고기        | 국내산  | 명태   | 네덜란드산 | 닭고기          | 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자  
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

☎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

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

| 일자             | 3(월)                                                                                          | 4(화)                                                             | 5(수) 국 없는날                                                   | 6(목)                                                           | 7(금)                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 오전간식           | 메론                                                                                            | 떠먹는요구르트②&쿠키                                                      | 바나나                                                          | 유부채소죽⑤                                                         | 수박                                                         |
| 점심             | 백미밥<br>애호박전국⑨<br>달걀깨워볶음⑤⑥⑬<br>숙주당근무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은배추김치)⑨                                      | 차조밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>떡갈비파프리카조림⑤⑥⑩⑬<br>열무된장무침⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨   | 카레라이스⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>만두강정①⑤⑥⑩⑫<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨<br>요구르트②  | 백미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑬<br>두부찜&양념장⑤⑥<br>오이맛살샐러드①⑤⑥⑧<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨ | 흑미밥<br>콩비지국⑤⑥⑨<br>메추리알파프리카볶음①⑤⑥<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨ |
| 오후간식           | 우유후레쉬번①②⑤⑥&우유②                                                                                | 잔멸치숙음밥⑤                                                          | 프렌치토스트①②⑤⑥                                                   | 찐단호박&우유②                                                       | 핫케이크①②⑤⑥                                                   |
| 열량/단백질(kcal/g) | 635/26                                                                                        | 600/21                                                           | 749/29                                                       | 612/23                                                         | 596/21                                                     |
| 일자             | 10(월)                                                                                         | 11(화)                                                            | 12(수)                                                        | 13(목)                                                          | 14(금) 말뚝                                                   |
| 오전간식           | 포도(경기건강과일)                                                                                    | 시리얼&우유②                                                          | 토마토                                                          | 당근치즈죽②                                                         | 멜론(경기건강과일)                                                 |
| 점심             | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기단호박조림⑤⑥⑬<br>팽이버섯볶음⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨                                    | 흑미밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>돈육가지볶음⑤⑥⑩<br>우영조림⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨        | 굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑬<br>어묵국⑤⑥<br>★콩나물잡채⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨<br>요구르트② | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>푸실리샐러드②⑤⑥⑫<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨  | 백미밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑬<br>두부구이①⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨    |
| 오후간식           | 딸기페스타치오빵①②⑤⑥&우유②                                                                              | ★간장비빔국수⑤⑥                                                        | 핫도그①②⑤⑥⑩                                                     | 찐고구마&우유②                                                       | 과일화채②                                                      |
| 열량/단백질(kcal/g) | 617/27                                                                                        | 647/27                                                           | 588/21                                                       | 720/27                                                         | 520/25                                                     |
| 일자             | 17(월)                                                                                         | 18(화)                                                            | 19(수) 국 없는날                                                  | 20(목)                                                          | 21(금)                                                      |
| 오전간식           | <br>대 체 휴 일 | 마시는요구르트②&쿠키                                                      | 포도(경기건강과일)                                                   | 김가루채소죽                                                         | 토마토                                                        |
| 점심             |                                                                                               | 수수밥<br>콩나물국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>치커리사과무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨            | 소고기버섯영양밥⑤⑥⑬<br>실파된장국⑤⑥<br>청포묵김무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨<br>요구르트② | 흑미밥<br>순두부국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨      | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>달걀양념구이⑤⑥⑬<br>브로콜리무침<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨     |
| 오후간식           |                                                                                               | 애호박채전①⑤⑥                                                         | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②                                              | 삶은달걀①&보리차                                                      | 찐감자&우유②                                                    |
| 열량/단백질(kcal/g) |                                                                                               | 540/24                                                           | 599/21                                                       | 635/30                                                         | 514/24                                                     |
| 일자             | 24(월)                                                                                         | 25(화)                                                            | 26(수)                                                        | 27(목)                                                          | 28(금)                                                      |
| 오전간식           | 복숭아(경기건강과일)                                                                                   | 미숫가루⑤&우유②                                                        | 바나나                                                          | 소고기양파죽⑤⑥⑬                                                      | 청사과                                                        |
| 점심             | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨                                       | 수수밥<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑬<br>★진미채조림⑤⑥⑬<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨ | 유부채소볶음밥⑤⑥<br>감자양파국⑤⑥<br>어묵우영채조림⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨<br>요구르트②  | 차조밥<br>★채소당면국⑤⑥<br>돈육버섯조림⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치(잘게썰은배추김치)⑨     | 백미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>참치채소전①⑤⑥<br>새콤오이무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨   |
| 오후간식           | 치즈스틱빵①②⑤⑥&우유②                                                                                 | ★숙갯우동⑤⑥                                                          | 바나나우유셰이크②                                                    | 물만두⑤⑥⑩                                                         | 고구마맛탕⑤&보리차                                                 |
| 열량/단백질(kcal/g) | 614/24                                                                                        | 709/31                                                           | 501/18                                                       | 631/31                                                         | 530/24                                                     |
| 일자             | 31(월)                                                                                         |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                            |
| 오전간식           | 포도                                                                                            |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                            |
| 점심             | 차조밥<br>콩나물된장국⑤⑥<br>돈육채소구이⑤⑩<br>근대무침⑤⑥<br>깍두기(잘게썰은깍두기)⑨                                        |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                            |
| 오후간식           | 통밀브레드빵①②⑤⑥&우유②                                                                                |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                            |
| 열량/단백질(kcal/g) | 603/27                                                                                        |                                                                  |                                                              |                                                                |                                                            |

| 쌀   | 배추김치 | 콩    |     | 육류         |      |      | 수산물   | 식육 · 수산물 가공품 |     |      |      |
|-----|------|------|-----|------------|------|------|-------|--------------|-----|------|------|
|     |      |      |     | 쇠고기<br>국내산 | 돼지고기 | 닭고기  |       | 오징어          | 진미채 |      | 훈제오리 |
| 국내산 | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 한우         | 국내산  | 국내산  | 국내산   | 오징어          | 페루산 | 오리고기 | 국내산  |
| 누룽지 | 고춧가루 | 순두부  |     |            | 오리고기 |      |       | 참치(캔)        |     |      |      |
| 국내산 | 국내산  | 국내산  |     |            | 국내산  |      |       | 다랑어          | 원양산 |      |      |
| 가공품 |      | 떡갈비  |     |            |      | 생선가스 |       | 치킨가스         |     |      |      |
|     |      | 돼지고기 | 국내산 | 쇠고기        | 국내산  | 명태   | 네덜란드산 | 닭고기          | 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자  
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.