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

11월 식단표 (만0~2세)

고양시립꿈모아어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(감귤)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(감귤)
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 요구르트②	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	바나나머핀①②⑤⑥&우유②	보리새우주먹밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	흑임자죽	신선과일(감귤)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 구이김 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	두부도너츠①②⑤⑥&우유②	국물우동⑤⑥	에그샌드위치①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	657/25			586/23	520/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(사과)	마시는 요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리스프②⑥	경기지원과일(배)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 백김치⑨ 짜먹는요거트②	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	구운달걀①&매실차
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) *생일
오전간식	신선과일(배)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(감귤)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전⑤⑥	버섯크림스파게티②	찐고구마&우유②	케이크①②⑤⑥&오렌지주스
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27		642/29	
일자	30(월)				
오전간식	신선과일(단감)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

쌀	배추김치	콩	육류				식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배 추	두 부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산 / 한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루	수산물	가자미	새우살	고등어	오징어	맛살(크래미)			
국내산	국내산		미국산	베트남산	국내산	국내산	연 육	외국산(미국, 인도, 베트남산 등)		

가공품	탕수육		너비아니		생선가스		만두		어묵	
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산	돼지고기	국내산	연육	중국산

※ 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 (만3~5세)

고양시립꿈모아어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	신선과일(감귤)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(배)	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(감귤)
점심	흑미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 깍두기⑨	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	바나나머핀①②⑤⑥&우유②	보리새우주먹밥⑤⑨	바나나&우유②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	588/25	591/22	457/21	638/19	592/21
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	흑임자죽	신선과일(감귤)
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 구이김 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	두부도너츠①②⑤⑥&우유②	국물우동⑤⑥	에그샌드위치①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②
열량/단백질(kcal/g)	657/25			586/23	520/26
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	신선과일(사과)	마시는 요구르트②	경기지원과일(배)	브로콜리스프②⑥	경기지원과일(배)
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카감자채볶음⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉 두부강정⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요거트②	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 깍두기⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥&우유②	치즈채소주먹밥②⑤	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	구운달걀①&매실차
열량/단백질(kcal/g)	682/31	636/27	626/24	586/27	
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) *생일
오전간식	신선과일(배)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(감귤)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑱ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	백미밥 채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠채소전⑤⑥	버섯크림스파게티②	찐고구마&우유②	케이크①②⑤⑥&오렌지주스
열량/단백질(kcal/g)	671/22	618/27		642/29	
일자	30(월)				
오전간식	신선과일(단감)				
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	629/27				

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

쌀	배추김치	콩	육류				식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배 추	두 부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산 / 한우	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루	수산물	가자미	새우살	고등어	오징어	맛살(크래미)			
국내산	국내산		미국산	베트남산	국내산	국내산	연 육	외국산(미국, 인도, 베트남산 등)		

가공품	탕수육		너비아니		생선가스		만두		어묵	
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	명태	러시아산	돼지고기	국내산	연육	중국산

※ 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.