

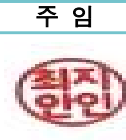


일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	신선과일(참외) & 치즈	미숫가루⑤&우유②		양파치즈죽②	방울토마토⑫& 치즈
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 무절임⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임⑨
오후간식	밤소보루빵①②⑤⑥ & 우유②	찐감자&우유②	제9회 지방선거	요거트과일샐러드②	버섯크림리조또②
열량/단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국없는날	11(목)	12(금)
오전간식	방울토마토 & 치즈	마시는요구르트②	신선과일(참외) & 치즈	유부채소죽⑤	신선과일(멜론) & 치즈
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 무절임⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 무생채 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 송능 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ & 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	신선과일(수박⑫) & 치즈	시리얼&우유②	신선과일(멜론) & 치즈	영양닭죽⑬	신선과일(수박) & 치즈
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 상추사과무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 크림스프②⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 무절임⑨
오후간식	뽀로로치즈빵①②⑤⑥ & 우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	과일화채②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥	구운달걀①&우유②
열량/단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국없는날	25(목)	26(금)
오전간식	신선과일(수박) & 치즈	떠먹는요구르트②	신선과일(바나나)	고소한누룽지죽	신선과일(수박) & 치즈
점심	흑미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송능 청포묵무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 무절임⑨
오후간식	스위트밀크롤빵①②⑤⑥&우유②	찐감자②&보리차	들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루⑤&우유②			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 연두부 & 양념장 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무절임⑨			
오후간식	고구마크림빵①②⑤⑥&우유②	달걀국수⑥⑬			
열량/단백질(kcal/g)	727/27	722/40			

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품		
		두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		오징어	훈제오리	
밥/죽	배추			국내산(택1)	수입산						
국내산	국내산	국내산	국내산	<input type="checkbox"/> 한우	산	국내산	국내산	산	산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			<input type="checkbox"/> 육우		산	산				
국내산	국내산										
가공품		떡갈비				돈가스					
		소고기	국내산	돼지고기	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
 ▶ 영양사가 작성한 식단에 한하여 일 단위로 변동 가능합니다.



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
오전간식	신선과일(참외) & 치즈	미숫가루⑤&우유②		양파치즈죽②	방울토마토⑫ & 치즈
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑭ 브로콜리새콤무침 깍두기⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤소보루빵①②⑤⑥ & 우유②	찐감자&우유②	제9회 지방선거	요거트과일샐러드②	버섯크림리조또②
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	방울토마토 & 치즈	마시는요구르트②	신선과일(참외) & 치즈	유부채소죽⑤	신선과일(멜론) & 치즈
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 무생채 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑭ 송편 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑨	현장학습 김밥 & 물	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	버터스티빙①②⑤⑥ & 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	신선과일(수박⑫) & 치즈	시리얼&우유②	신선과일(멜론) & 치즈	영양닭죽⑬	신선과일(수박) & 치즈
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑭ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑭ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 크림스프②⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	뽀로로치즈빵①②⑤⑥ & 우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	과일화채②	(요리활동)모닝빵샌드위치①②⑤⑥	구운달걀①&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	신선과일(수박) & 치즈	떠먹는요구르트②	신선과일(바나나)	고소한누룽지죽	신선과일(수박) & 치즈
점심	흑미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송편 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	스위트밀크롤빵①②⑤⑥&우유②	찐감자②&보리차	들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25
일자	29(월)	30(화)	☺ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀		
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루⑤&우유②			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 연두부 & 양념장 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑭ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	고구마크림빵①②⑤⑥&우유②	달걀국수⑥⑬			
열량/단백질(kcal/g)	727/27	722/40			

쌀		배추김치		콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	산	오리고기	국내산	국내산
누룽지	고춧가루			<input type="checkbox"/> 한우	산	오리고기					
국내산	국내산			<input type="checkbox"/> 육우		산					
가공품		떡갈비			돈가스						
		소고기	국내산	돼지고기	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.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳착
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
 ▶ 영양사가 작성한 식단에 한하여 일 단위로 변동 가능합니다.

6월 야간연장 식단표

담 당

주 임

원 장



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)
저녁	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑫ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	 제9회 지방선거	기장밥 애호박전국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 콩나물실파무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우동장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양/단백질(kcal/g)	428/17	352/23		394/15	382/18
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
저녁	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 당근스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 돈육매실청불고기⑤⑥⑩ 부추겉절이 배추김치⑨	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 김파국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
영양/단백질(kcal/g)	369/15	398/17	332/20	357/21	377/17
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 갈비탕⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀부침①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양/단백질(kcal/g)	383/14	398/15	607/29	443/17	374/17
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육깍잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침⑨ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ 들깨우나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 온정모듬국⑤⑥⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
영양/단백질(kcal/g)	344/17	388/12	478/18	395/19	358/19
일자	29(월)	30(화)	© 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 달걀살파국① 소고기장조림⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨			
영양/단백질(kcal/g)	339/12	406/23			

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품	
		두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		오징어	훈제오리
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	산	오리고기	국내산
농촌지	고춧가루			<input type="checkbox"/> 한우	산	오리고기				
국내산	국내산			<input type="checkbox"/> 육우		국내산				
가공품	떡갈비				돈가스					
	소고기	국내산	돼지고기	산	돼지고기	산				

※ 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)⑲잣

※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

- ▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
- ▶ 영양사가 작성한 식단에 한하여 일 단위로 변동 가능합니다.