



일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	신선과일(멜론) & 치즈②	떠먹는요구르트②	신선과일(바나나)	밥새우채소죽⑤⑥⑨	신선과일(멜론) & 치즈②
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부찌개양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 매추나물파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	자장라면	프렌치토스트①②⑤⑥	햇케이크①②⑤
열량/단백질(kcal/g)	477/17	393/13	537/20	444/14	490/16
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	신선과일(포도) & 치즈②	시리얼&우유②	신선과일(포도) & 치즈②	당근치즈죽②	신선과일(멜론) & 치즈②
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	굴소스돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑩ 송능 콩나물잡채⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	잔멸치주먹밥⑤	호두과자
열량/단백질(kcal/g)	465/18	431/17	435/16	493/17	444/19
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는 날	20(목)	21(금)
오전간식	 대 체 휴 일	마시는요구르트②	신선과일(포도) & 치즈②	크림스프②⑥	신선과일(포도) & 치즈②
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 무절임⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 실파된장국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 무절임⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	구운달걀①&보리차	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)		392/15	442/15	440/21	408/17
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	신선과일(복숭아) & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(수박) & 치즈②	소고기양파죽⑤⑥⑬	신선과일(복숭아) & 치즈②
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑭ 백김치⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우렁채조림⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥&우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	467/18	503/18	433/15	442/22	428/15
일자	31(월)	㉟ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	신선과일(멜론) & 치즈②				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 무절임⑨				
오후간식	뽀로로치즈빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	449/18				

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우		국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루	순두부		☐ 육우		오리고기			참치(캔)			
국내산	국내산	국내산		☐ 젓소		국내산			다랑어	원양산		
가공품		떡갈비		생선가스			치킨가스					
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	민대구	국내산	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.

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산란류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 자
⑳ 야생산란류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

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





일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	신선과일(멜론) & 치즈②	떠먹는요구르트②	신선과일(바나나)	밥새우채소죽⑤⑥⑨	신선과일(멜론) & 치즈②
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살깨잎볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 매추리알파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	자장라면	프렌치토스트①②⑤⑥	햇케이크①②⑤
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	신선과일(포도) & 치즈②	시리얼&우유②	신선과일(포도) & 치즈②	당근치즈죽②	신선과일(멜론) & 치즈②
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑩ 송능 콩나물잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	(요리활동)잔멸치주먹밥⑤	호두과자
열량/단백질(kcal/g)	617/27	647/27	588/21	720/27	520/25
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는 날	20(목)	21(금)
오전간식	 대 체 휴 일	마시는요구르트②	신선과일(포도) & 치즈②	크림스프②⑥	신선과일(포도) & 치즈②
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯양파밥⑤⑥⑬ 실파된장국⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	구운달걀①&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	신선과일(복숭아) & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(수박) & 치즈②	소고기양파죽⑤⑥⑬	신선과일(복숭아) & 치즈②
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기⑨ 배추김치⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑭ 배추김치⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우렁채조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	버터스티프①②⑤⑥&우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	614/24	709/31	515/18	631/31	530/24
일자	31(월)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	신선과일(멜론) & 치즈②				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	보로로치즈빵①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	603/27				

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	오징어	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루	순두부		☐ 육우	오리고기			참치(캔)			
국내산	국내산	국내산		☐ 젖소	국내산			다랑어	원양산		

가공품	떡갈비				생선가스		치킨가스			
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	민대구	국내산	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

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



8월 야간연장(만3세~5세)식단표

담당	주임	원장
		

일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)
저녁	소고기파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 안매운두부김치국 ^{⑤⑥⑨} 채소스크램블에그 ^{①②⑤} 깍두기 ^⑨	백미밥 부추장국 ^{⑤⑥} 닭살애호박조림 ^{⑤⑥⑩} 깻잎순나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 달걀찐국 ^{①⑤⑥} 어묵감자채볶음 ^{⑤⑥} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 물만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 돈육데리야끼조림 ^{⑤⑥⑩} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 맛살전 ^{①⑤⑥⑧} 무나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량/단백질(kcal/g)	507/21	337/20	346/11	420/22	393/13
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
저녁	백미밥 달걀국 ^⑤ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 팽이버섯장국 ^{⑤⑥} 소고기양념구이 ^{⑤⑥⑩} 새콤미역무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 감자국 ^{⑤⑥} 돈육사태찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 송송 달걀말이 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	흑미밥 황태채국 ^{⑤⑥} 너비아니피망조림 ^{⑤⑥⑩⑫} 오이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 406/14
열량/단백질(kcal/g)	307/12	461/17	370/18	358/13	
일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)
저녁	 대체휴일	백미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 돈육토마토볶음 ^{⑤⑩⑫} 밥새우조림 ^{⑤⑥⑨} 깍두기 ^⑨	훈제오리브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥} 다시마양파국 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 소고기청포묵볶음 ^{⑤⑥⑩} 꼬마새송이버섯조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 안매운육을깨감자탕 ^{⑤⑥⑩} 양배추김무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량/단백질(kcal/g)		402/18	349/18	403/21	282/9
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
저녁	차조밥 게살달걀국 ^{①⑤⑥⑧} 닭살양배추볶음 ^{⑤⑥⑩} 얼갈이된장무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 안매운마파두부 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 소고기데리야끼구이 ^{⑤⑥⑩} 파프리카숙주무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 볼어묵볶음 ^{⑤⑥} 양상추샐러드 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돈육잡채덮밥 ^{⑤⑥⑩} 두부새우젓국 ^{⑤⑨} 들깨무나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
열량/단백질(kcal/g)	406/21	397/13	392/16	373/12	377/18
일자	31(월)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
저녁	백미밥 부추들깨국 ^{⑤⑥} 소고기배추볶음 ^{⑤⑥⑩} 구이김 깍두기 ^⑨				
열량/단백질(kcal/g)	470/18				

쌀	배추김치	콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	훈제오리		참치(캔)	
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	오리고기	국내산	다랑어	원양어선산
누룽지	고춧가루			☐ 육우	오리고기					
국내산	국내산			☐ 젖소	국내산					
가공품										

※ 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 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
⑳야생산란류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.

▶ 영양사가 작성한 식단에 한하여 일 단위로 변동 가능합니다.