

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)
오전간식		떠먹는요구르트②	신선과일(멜론) & 치즈②	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(감귤) & 치즈②
점심		백미밥 소고기통국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임⑨	달걀양파덮밥⑤⑥⑩ 송송 두부탕수⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 무절임⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	모닝빵 핫도그①②⑤⑥ &우유②	단호박범벅①⑤ &보리차
열량/단백질(kcal/g)		441/19	511/20	545/17	444/15
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	신선과일(감귤) & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(포도) & 치즈②	감자당근죽	신선과일(포도) & 치즈②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 무절임⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김판국 애호박전①⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 연두부 & 양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 무절임⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	햇케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	507/16	417/19	441/20	439/16	520/18
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)
오전간식	신선과일(복숭아) & 치즈②	마시는요구르트②	신선과일(바나나)	시금치치즈죽②	신선과일(복숭아)&치즈②
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑩ 송송 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨
오후간식	고구마크림빵①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥	호두과자①②⑤⑥⑩	구운달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥
열량/단백질(kcal/g)	527/19	442/13	499/16	487/19	381/16
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
오전간식	신선과일(토마토) & 치즈②	시리얼&우유②	신선과일(토마토) & 치즈②	 추석	
점심	수수밥 콩나물배춧국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑩ 부추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 두부조림⑤⑥⑧ 무절임⑨		
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	라구소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑩	유과①②⑤⑥&식혜②		
열량/단백질(kcal/g)	448/18	497/17	381/16		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	© 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀	
오전간식	신선과일(배) & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(배) & 치즈②		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살달걀볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨		
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&보리차	쌀국수⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	475/18	393/15	489/17		

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

가공품	너비아니				돈까스			
	쇠고기	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)
오전간식		떠먹는요구르트②	신선과일(멜론) & 치즈②	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(감귤) & 치즈②
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑩ 송송 두부탕수⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	<요리활동> 모닝빵하도그 ①②⑤⑥ & 우유②	단호박범벅①⑤ &보리차
열량/단백질(kcal/g)		611/30	668/24	725/25	634/22
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	신선과일(감귤) & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(포도) & 치즈②	감자당근죽	신선과일(포도) & 치즈②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김팔국 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 연두부 & 양념장①⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	683/24	590/29	600/24	628/23	577/19
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)
오전간식	신선과일(복숭아) & 치즈②	마시는요구르트②	신선과일(바나나)	시금치치즈죽②	신선과일(복숭아)&치즈②
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육볶음밥⑤⑥⑩ 송송 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨
오후간식	고구마크림빵①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥	호두과자②⑤⑥⑩	구운달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥
열량/단백질(kcal/g)	713/28	614/22	656/20	695/28	533/24
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
오전간식	신선과일(토마토) & 치즈②	시리얼&우유②	신선과일(토마토) & 치즈②	 추 석	
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑩ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 두부조림⑤⑥⑧ 깍두기⑨		
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	라구소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑩	유과①②⑤⑥&식혜②		
열량/단백질(kcal/g)	596/27	749/26	484/19		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀	
오전간식	신선과일(배) & 치즈②	미숫가루⑤&우유②	신선과일(배) & 치즈②		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&보리차	쌀국수⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	637/26	557/24	621/20		

쌀	배추김치	콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기		훈제오리		
국내산	국내산	국내산	☑ 한우	국내산	국내산		오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루		☐ 육우	오리고기					
국내산	국내산		☐ 젖소	국내산					
가공품		너비아니			돈까스				
		쇠고기	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
⑳아황산류는 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.



9월 야간연장(만3세~5세)식단표

담 당



주 임



원 장



일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)		437/19	368/15	384/24	351/20
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	백미밥 배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살묵국⑤⑥⑨ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)	396/17	399/22	354/19	481/17	301/10
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	441/24	428/20	347/15	366/19	419/17
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
저녁	흑미밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 김자반볶음 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	 추 석	
열량/단백질(kcal/g)	409/17	384/17	374/21		
일자	28(월)	29(화)	30(수)		
저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑮ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀	
열량/단백질(kcal/g)	409/24	332/18	417/19		

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	고등어	훈제오리			
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루			☐ 육우	오리고기			참치(캔)			
국내산	국내산			☐ 젖소	국내산			다랑어	원양어선산		
가공품		생선가스									
		민대구	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) ⑲잣
⑳아황산류는 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.

