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

11월 식단표 시립가장어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수) 국없는날	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	신선과일(배) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(귤) 또는 경기지원과일	김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥(백미밥) 버섯된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치	백미밥 감자달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 숭늉 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ ★어묵잡채⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 탕수육&소스⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 숭늉(팽이버섯장국⑤⑥) 신선과일(사과) 무절임
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	바나나우유쉐이크②	핫도그①②⑤⑥⑩	고구마범벅①⑤&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)	412/18	414/15	320/15	447/13	414/15	404/15
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	흑임자죽	신선과일(배) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②
점심	수수밥 들깨뭇국⑤⑥ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국 유부채소무침⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 닭살토마토조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 시금치나물⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 두부새우젓국⑤⑨ 참치채소전①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑯ 미니쌀밥 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	★볶음우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	과일요거트범벅②	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	460/17	425/17	371/17	410/16	364/18	429/18
일자	16(월)	17(화)	18(수) 국없는날	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(배) 또는 경기지원과일	브로콜리스프②⑥ (브로콜리치즈죽②)	신선과일(귤) 또는 경기지원과일	두유⑤
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★고등어조림⑤⑥⑦ (닭살무조림⑤⑥⑮) 파프리카감자채볶음⑤ 무절임	카레라이스⑤⑥⑩ 숭늉(쑥갓장국⑤⑥) 두부강정⑤⑥ 백김치	차조밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 김자반무침⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 무채국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추샐러드 백김치	★로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 신선과일(포도) 무절임
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥) &우유②	치즈채소주먹밥(쇠음밥)②⑤	★간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	삶은달걀①&보리차	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	477/22	445/19	438/17	410/19	299/16	383/12
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	소고기양파죽⑤⑥⑯	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥 유부장국⑤⑥ ★가자미구이⑤⑥ (닭살양념구이⑤⑥⑮) 청경채나물⑤⑥ 무절임	새우살굴소스볶음밥⑤⑥⑨ 애호박젓국⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 순살간장찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥(백미밥) 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기시금치볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 무절임	김가루주먹밥 ★미니칼국수⑤⑥ 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	모둠채소전①⑤⑥	버섯크림리조또②	찐고구마&우유②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥	떠먹는(마시는)요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	470/15	432/19	371/12	449/20	354/18	303/10
일자	30(월)					
오전간식	신선과일(딸기) 또는 경기지원과일					
점심	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치					
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	440/19					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.
☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩	육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	□ 한우		국내산	국내산	국내산	다랑어	수입산	오리고기	수입산
누룽지	고춧가루		∨□ 육우	산	오리고기		고등어				
국내산	국내산		□ 젖소		국내산		국내산				

가공품	탕수육			너비아니			생선가스		치킨가스	
	돼지고기	국내산	닭고기	수입산	돼지고기	국내산	명태	수입산	닭고기	수입산

※ 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 (저녁형) 시립가장어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	하이라이스⑤⑥⑩ 안매운닭개장⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤ 무절임	흑미밥(백미밥) 다시마무채국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 무절임	수수밥 게살달걀국①⑤⑥⑧ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 파인애플샐러드 백김치	차조밥 어묵국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 새콤미역무침 무절임	돈육숙주볶음밥⑤⑥⑩ 황태두부국⑤⑥ 신선과일(귤) 백김치
열량/단백질(kcal/g)	263/15	255/14	286/10	261/15	339/13	253/14
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 백김치	★오징어채소덮밥⑤⑥⑰ (소고기채소덮밥⑤⑥⑯) 들깨배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 무절임	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥ 무절임	수수밥 유부채소국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 청경채된장무침⑤⑥ 백김치	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 무절임	참치양배추덮밥⑤⑥ 숭늉(미역장국⑤⑥) 신선과일(사과) 백김치
열량/단백질(kcal/g)	287/14	241/12	317/10	281/11	233/14	273/13
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	흑미밥(백미밥) 우동장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 무절임	백미밥 안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임	수수밥 다시마감자국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기애호박볶음⑤⑥⑯ 구이김 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국①⑤⑥ 신선과일(귤) 백김치
열량/단백질(kcal/g)	252/15	262/8	258/10	256/12	273/12	283/11
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 두부채소전①⑤⑥ ★진미채조림⑤⑥⑰ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 백김치	차조밥 청경채두부국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치	백미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 닭곰탕⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 숭늉(소고기뭇국⑤⑥⑯) 신선과일(포도) 무절임
열량/단백질(kcal/g)	264/13	251/12	266/14	305/13	234/6	259/8
일자	30(월)					
저녁	숙채비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 무절임					
열량/단백질(kcal/g)	262/12					

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.
☺ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해 주시기 바랍니다. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	오징어	참치(캔)		진미채	
국내산	국내산	국내산	국내산	□ 한우		국내산	국내산	수입산산	다랑어	수입산산	오징어	수입산산
누룽지	고춧가루			∨□ 육우	산	오리고기						
국내산	국내산			□ 젖소		국내산						

가공품	돈가스		떡갈비		
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	수입산

※ 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.