

일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	오렌지	떠먹는요구르트②	바나나	유부채소죽⑤	토마토⑫
점심	백미밥 애호박채국⑨ 닭살깨임볶음⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 무절임	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑩⑭ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 송늬, 백김치 만두감정①⑤⑥⑩⑫	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑭ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★간장오징어볶음⑤⑥⑰ 배추나물⑤⑥ 무절임
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	핫케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	444/18	420/15	524/20	428/16	417/15
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	키위	시리얼&우유②	포도(경기지원1차)	당근치즈죽②	토마토⑫
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑭ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ ★콩나물무침⑤⑥ 무절임	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑰ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임
오후간식	식빵①②⑤⑥&우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②
열량/단백질(kcal/g)	432/19	453/19	412/14	504/19	364/17
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는 날	20(목)	21(금)
오전간식		떠먹는요구르트②	바나나	크림스프②⑥	포도(경기지원2차)
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	소고기버섯영양밥⑤⑥⑭ 송늬, 무절임 청포묵김무침⑤⑥	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	 백미밥 아욱된장국⑤⑥ ★가지미카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 무절임
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)		378/17	420/15	445/21	360/17
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	수박	미숫가루⑤&우유②	복숭아(경기지원3차)	소고기양파죽⑤⑥⑭	멜론(경기지원4차)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑭ ★진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 무절임	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	★쫄갠우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	429/17	496/22	351/12	442/22	371/17
일자	31(월)				
오전간식	골드키위				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ ★삼치구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 무절임				
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	422/19				

원산지 표시													
닭고기		쇠고기		돼지고기		배추김치		쌀(백미,현미,흑미,잡쌀)		식육/포장육/식육가공품/수산물가공품			
국내산	국내산	한우	국내산	배추	국내산	고춧가루	국내산	밥 죽 누룽지	국내산	훈제오리	오리고기	국내산	
콩(두부류,콩비지,콩국수)			오징어		참치(캔)				국내산	생선가스	명태	외국산	
국내산		국내산		다랑어			외국산		국내산	떡갈비	소고기	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.

①난류②우유③매일④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자

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

⑤ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	오렌지	떠먹는요구르트②	바나나	유부채소죽⑤	토마토⑫
점심	백미밥 애호박전국⑤ 달걀깨잎볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 무절임	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑫⑭ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑫ 송늬, 백김치 만두강정①⑤⑥⑫⑭	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑫ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★간장오징어볶음⑤⑥⑭ 배추나물⑤⑥ 무절임
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	핫케이크①②⑤⑥
영양(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	키위	시리얼&우유②	포도(경기지원1차)	당근치즈죽②	토마토⑫
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 다시마우채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 백김치	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑫ 어묵국⑤⑥ ★콩나물무침⑤⑥ 무절임	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임
오후간식	식빵①②⑤⑥&우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑫	찐고구마&우유②	과일화채②
영양(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		떠먹는요구르트②	바나나	크림스프②⑥	포도(경기지원2차)
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	소고기버섯영양밥⑤⑥⑫ 송늬, 무절임 청포묵김무침⑤⑥	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑫ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	 백미밥 아욱된장국⑤⑥ ★가지미카레구이⑤⑥ 브로콜리무침 무절임
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유②
영양(단백질(kcal/g))		540/24	599/21	635/30	514/24
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	수박	미숫가루⑤&우유②	복숭아(경기지원3차)	소고기양파죽⑤⑥⑫	멜론(경기지원4차)
점심	백미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑫ ★진미채조림⑤⑥⑭ 백김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 무절임	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임
오후간식	우유식빵①②⑤⑥&우유②	★숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑫	고구마맛탕⑤&보리차
영양(단백질(kcal/g))	614/24	709/31	501/18	631/31	530/24
일자	31(월)				
오전간식	골드키위				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ ★삼치구이⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 무절임				
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②				
영양(단백질(kcal/g))	603/27				

원산지 표시									
닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치		쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)		식육/포장육/식육가공품/수산물가공품		
국내산	국내산 한우	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	밥 죽 누룽지	국내산	훈제오리	오리고기	국내산
콩(두부류, 콩비지, 콩국수)		오징어	참치(캔)			국내산	생선가스	명태	외국산
국내산	국내산	다랑어		외국산		국내산	떡갈비	소고기	국내산
							진미채	오징어	원양산

※ 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)⑲잣

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