

# 6월 식단표 (만 0~2세)

# 고양시립장미어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루⑤&우유②	 <b>제9회 지방선거</b>	양파치즈죽②	경기도지원과일(방울토마토 ⑫)	 <b>현충일</b>
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 브로콜리새콤무침 백김치⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	빵(모닝빵&잼샌드위치)①②⑤⑥ &우유②	크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②	
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)	13(토)
오전간식	신선과일(포도)	떠먹는요구르트②	경기지원과일(멜론)	유부채소죽⑤	신선과일(오렌지)	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑫⑬ 무생채 백김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑫ 달걀팥국①⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑨⑫ 미역오이냉국 신선과일(오렌지) 백김치⑨
오후간식	빵(버터스틱빵)①②⑤⑥ &두유②	모듬채소전①⑤⑥	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	증편&보리차	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25	425/14
일자	15(월)	16(화)	17(수) #현장학습	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)	시리얼&우유②	경기지원과일(수박)	영양닭죽⑫	신선과일(바나나)	마시는요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	다진소고기채소볶음밥⑤⑥ ⑬ 백김치⑨ 신선과일(바나나) 마시는요구르트②	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑫ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 크림스프②⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	야채볶음밥⑤⑥⑫ 신선과일(바나나) 백김치⑨
오후간식	빵(카스테라)①②⑤⑥ &두유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&두유②	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31	572/26
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날 #생일잔치	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	신선과일(자두)	떠먹는요구르트②	경기도지원과일(수박)	고소한누룽지죽	신선과일(참외)	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 달걀탕⑫ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑫ 다시마채국⑤⑥ 신선과일(참외) 백김치⑨
오후간식	빵(후레쉬번)①②⑤⑥ &두유②	감자버터구이②&보리차	케이크①②⑤⑥&주스② 카스테라&주스(0세)	찐단호박&보리차②	증편&보리차	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	신선과일(수박)	미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑫ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	빵(단팥빵)①②⑤⑥ &우유②	달걀국수⑥⑫				
열량/단백질(kcal/g)	727/27	722/40				

쌀	배추김치		콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품	
	밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				■ 한우 (국)	오리고기				
국내산	국내산				■ 육우(주찬)	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.  
 ①난류②우유③메밀④팥콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자  
 ※ ⑳아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (만 0~2세) 저녁형 고양시립장미어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
저녁	백미밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 애호박젓국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑭ 콩나물실파무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 우동장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	
영양/단백질(kcal/g)	428/17	352/23	제9회 지방선거	394/15	382/18	현충일
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
저녁	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 당근스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 돈육매실청불고기⑤⑥⑮ 부추겉절이 백김치⑨	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 김파국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 얼무나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 백김치⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑳ 그린샐러드&드레싱①⑤ 신선과일(배) 백김치⑨
영양/단백질(kcal/g)	369/15	398/17	332/20	357/21	377/17	221/6
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 갈비탕⑬ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 만둣국①⑤⑥⑮ 채소달걀부침①⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑮ 유부실파된장국⑤⑥ 신선과일(키위) 백김치⑨
영양/단백질(kcal/g)	383/14	398/15	607/29	443/17	374/17	377/19
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육깨잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 온천포묵국⑤⑥⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육가지된밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 백김치⑨
영양/단백질(kcal/g)	427/22	363/14	372/10	352/13	324/17	298/8
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	차조밥 달걀실파국① 소고기장조림⑤⑥⑮ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨				
영양/단백질(kcal/g)	339/12	406/23				

쌀 밥/죽	배추김치 배추	콩		육류		수산물	식육·수산물 가공품				
		두부	연두부	쇠고기	돼지고기		닭고기	삼치	진미채	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우	국내산	국내산	국내산	오징어	페루.첼레.중국산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 육우	오리고기						
국내산	국내산			□ 젓소	국내국내산						

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.  
 ①난류②유유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳자  
 ※ 야황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (만 3~5세)

# 고양시립장미어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루⑤&우유②	 <b>제9회 지방선거</b>	양파치즈죽②	경기도지원과일(방울토마토⑫)	 <b>현충일</b>
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 깍두기⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	빵(모닝빵잼샌드위치)①②⑤⑥ &우유②	크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찜감자&우유②	
영양단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	신선과일(포도)	떠먹는요구르트②	경기지원과일(멜론)	유부채소죽⑤	신선과일(오렌지)	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑥⑬⑭ 무생채 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑭ 달걀찜국①⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑨⑩ 미역오이냉국 신선과일(오렌지) 깍두기⑨
오후간식	빵(버터스티빙)①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	증편&보리차	채소스틱&치즈②
영양단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25	425/14
일자	15(월)	16(화)	17(수) #현장학습	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)	시리얼&우유②	경기지원과일(수박)	영양닭죽⑤	신선과일(바나나)	마시는요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기미국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	다진소고기채소볶음밥⑤⑥ ⑭ 배추김치⑨ 신선과일(바나나) 마시는요구르트②	백미밥 두부애호박국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 크림스프②⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	야채볶음밥⑤⑥⑬ 신선과일(바나나) 배추김치⑨
오후간식	빵(카스테라)①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
영양단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31	572/26
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날 #생일잔치	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	신선과일(자두)	떠먹는요구르트②	경기도지원과일(수박)	고소한누룽지죽	신선과일(참외)	채소스틱&치즈②
점심	백미밥 닭곰탕⑬ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야개볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑬ 다시마채국⑤⑥ 신선과일(참외) 배추김치⑨
오후간식	빵(후레쉬번)①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	케이크①②⑤⑥&주스② 카스테라&주스(0세)	찜단호박&보리차②	증편&보리차	두유⑤
영양단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20
일자	29(월)	30(화)	© 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
오전간식	신선과일(수박)	미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	빵(단팥빵)①②⑤⑥ &우유②	닭갈국수⑥⑬				
영양단백질(kcal/g)	727/27	722/40				

쌀	배추김치			콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품	
	밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리		오리고기	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국)	국내산	국내산	국내산		오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				■ 육우(주찬)	오리고기					
국내산	국내산					국내산					
가공품				떡갈비				돈가스			
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	국내산	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.  
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮달걀⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳잔  
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

# 6월 식단표 (만 3~5세) 저녁형 고양시립장미어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
저녁	백미밥 소고기당면국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 김달걀말이 <sup>①⑤</sup> 청경채무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	닭살파인애플볶음밥 <sup>⑤⑥⑬</sup> 미역된장국 <sup>⑤⑥</sup> 느타리버섯나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>		기장밥 애호박전국 <sup>⑨</sup> 두부스테이크 <sup>①⑤⑥⑬⑭</sup> 콩나물살파무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 우동장국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기무조림 <sup>⑤⑥⑬</sup> 아욱나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	428/17	352/23	제9회 지방선거	394/15	382/18	현충일
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
저녁	차조밥 소고기미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 당근스크램블에그 <sup>①②⑤</sup> 잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 건새우버섯국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 돈육매실청불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup> 부추겉절이 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 무채된장국 <sup>⑤⑥</sup> 닭살채소찜 <sup>⑤⑥⑬</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 김파국 소고기양파볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 열무나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 근대국 <sup>⑤⑥</sup> 두부찜&양념장 <sup>⑤⑥</sup> 어묵채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	토마토스파게티 <sup>②⑤⑥⑬⑭⑮⑯</sup> 그린샐러드&드레싱 <sup>①⑤</sup> 신선과일(배) 배추김치 <sup>⑨</sup>
열량/단백질(kcal/g)	369/15	398/17	332/20	357/21	377/17	221/6
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 <sup>①⑤⑥</sup> 갈비탕 <sup>⑬</sup> 우엉채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 콩나물된장국 <sup>⑤⑥</sup> 두부구이 <sup>⑤</sup> 취나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 만둣국 <sup>①⑤⑥⑬</sup> 채소달걀부침 <sup>①⑤⑥</sup> 진미채조림 <sup>⑤⑥⑦</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 부추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 오리불고기 <sup>⑤⑥</sup> 양배추나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 감자양파국 <sup>⑤⑥</sup> 삼치구이 <sup>⑤⑥</sup> 애호박나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	돈육당근볶음밥 <sup>⑤⑥⑬</sup> 유부살파된장국 <sup>⑤⑥</sup> 신선과일(키위) 깍두기 <sup>⑨</sup>
열량/단백질(kcal/g)	383/14	398/15	607/29	443/17	374/17	377/19
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
저녁	차조밥 황태채국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육깍뚝볶음 <sup>⑤⑥</sup> 버섯무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 우거지국 <sup>⑤⑥</sup> 두부조림 <sup>⑤⑥</sup> 파프리카사과무침 깍두기 <sup>⑨</sup>	백미밥 시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기잡채 <sup>⑤⑥⑬</sup> 들깨우나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 은청포묵국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 맛살달걀찜 <sup>①⑤⑥⑧</sup> 근대나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	돈육가지뚝밥 <sup>⑤⑥⑬</sup> 콩나물국 <sup>⑤⑥</sup> 열갈이나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	잔치국수 <sup>⑤⑥</sup> 미니쌀밥 신선과일(바나나) 배추김치 <sup>⑨</sup>
열량/단백질(kcal/g)	427/22	363/14	372/10	352/13	324/17	298/8
일자	29(월)	30(화)	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			
저녁	백미밥 배추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 연두부&양념장 <sup>⑤⑥</sup> 브로콜리맛살볶음 <sup>⑤⑥⑧</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 달걀살파국 <sup>①</sup> 소고기장조림 <sup>⑤⑥⑬</sup> 유부채소무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>				
열량/단백질(kcal/g)	339/12	406/23				

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육·수산물 가공품			
		배추	두부	연두부	쇠고기	돼지고기	닭고기		삼치	진미채	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	국내산	오징어	페루,첼레,중국산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			■ 한우		오리고기						
국내산	국내산			□ 육우		국내국내산						
				□ 절소								

※ 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣  
 ※ ⑬ 아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.