

일자						1(토)
오전간식						치즈②&채소스틱
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 달걀찜국①⑤⑥ 신선과일(포도) 백김치⑨
오후간식						미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)						481/23
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	신선과일(포도)	치즈②	신선과일(바나나)	유부채소죽⑤	신선과일(참외)	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박전국⑨ 달걀찜볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑫ 얼무된장무침⑤⑥ 백김치⑨	병아리콩카레라이스⑤⑥⑩ 송편 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 백김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 메추리알파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	김가루주먹밥 송편⑤⑥ 신선과일(참외)⑫ 백김치⑨
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤	우동①②⑤⑥	찐단호박&우유②	증편&보리차	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	635/26	600/21	789/29	612/23	596/21	411/13
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토)
오전간식	신선과일(천도복숭아)	시리얼&우유②	경기지원과일(포도)	당근치즈죽②	신선과일(토마토)	
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 다시마우채국⑤⑥ 돈육가자볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑫ 어묵국⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 백김치⑨	현미참쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 두부채소조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	빵(마들렌①②⑤⑥) &두유②	로제스파게티⑤⑥	미니 핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&두유②	과일화채②	
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)	22(토)
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일(포도)	김가루채소죽②	신선과일(천도복숭아)	치즈②&채소스틱
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추토마토무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기버섯양양밥⑤⑥⑫ 송편⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑫ 브로콜리무침 백김치⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 송편 신선과일(천도복숭아)⑫ 백김치⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	삶은달걀①&보리차	증편&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)		540/24	599/21	635/30	514/24	531/17
일자	24(월)	25(화) #생일잔치	26(수) #현장학습	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루&우유	경기지원과일(복숭아)	소고기양파죽⑤⑥⑫	신선과일(참외)	두유⑤
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑫ 양배추코울슬로①⑤ 백김치⑨	유부주먹밥⑤ 백김치⑨ 신선과일(바나나)⑫ 마시는 요구르트②	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	달걀짜장밥⑤⑥⑩⑫ 달걀파국⑤⑥ 신선과일(참외) 백김치⑨
오후간식	빵(스틱브레드①②⑤⑥) &우유②	케이크①②⑤⑥&주스② 카스테라&주스(0세)	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	찐고구마⑤&보리차	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	614/24	709/31	501/18	631/31	530/24	477/24
일자	31(월)					
오전간식	경기지원과일(멜론)					
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	603/27					

쌀	배추김치	콩	육류		식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국) ■ 육우 (주찬)	국내산	국내산		오리고기
누룽지	고춧가루	순두부						국내산
국내산	국내산	국내산						
가공품		떡갈비		탕수육		치킨가스		
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	

일자						1(토)
오전간식						치즈②&채소스틱
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 달걀찜①⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기⑨
오후간식						미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)						481/23
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	신선과일(포도)	치즈②	신선과일(바나나)	유부채소죽⑤	신선과일(참외)	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박전국⑨ 달걀찜⑤⑥⑩ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑫ 얼무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	병아리콩카레라이스⑤⑥⑩ 송편 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 메추리알파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	김가루주먹밥 송편⑤⑥ 신선과일(참외⑫) 깍두기⑨
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	잔멸치주먹밥⑤	우동①②⑤⑥	찐단호박&우유②	증편&보리차	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	635/26	600/21	789/29	612/23	596/21	411/13
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토)
오전간식	신선과일(천도복숭아)	시리얼&우유②	경기지원과일(포도)	당근치즈죽②	신선과일(토마토)	
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑩ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마우육국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	현미참쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 두부채소조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	빵(마들렌①②⑤⑥) &두유②	로제스파게티⑤⑥	미니 핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&두유②	과일화채②	
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)	22(토)
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일(포도)	김가루채소죽②	신선과일(천도복숭아)	치즈②&채소스틱
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 양상추토마토무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯양양밥⑤⑥⑩ 송편⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 송편 신선과일(천도복숭아⑫) 배추김치⑨
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	삶은달걀①&보리차	증편&보리차	시리얼&우유②
열량/단백질(kcal/g)		540/24	599/21	635/30	514/24	531/17
일자	24(월)	25(화) #생일잔치	26(수) #현장학습	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루&우유	경기지원과일(복숭아)	소고기양파죽⑤⑥⑩	신선과일(참외)	두유⑤
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기⑨ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 탕수육&소스①⑤⑥⑩ 양배추코울슬로①⑤ 배추김치⑨	유부주먹밥⑤ 깍두기⑨ 신선과일(바나나⑫) 마시는 요구르트②	차조밥 채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀짜장밥⑤⑥⑩⑫ 달걀파국⑤⑥ 신선과일(참외) 배추김치⑨
오후간식	빵(스틱브레드①②⑤⑥) &우유②	케이크①②⑤⑥&주스② 카스테라&주스(0세)	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	찐고구마⑤&보리차	마시는 요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	614/24	709/31	501/18	631/31	530/24	477/24
일자	31(월)					
오전간식	경기지원과일(멜론)					
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②					
열량/단백질(kcal/g)	603/27					

쌀	배추김치	콩		육류				식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기					훈제오리	
				국내산(택1)								
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국) ■ 육우 (주찬)	국내산	국내산					오리고기	국내산
누룽지	고춧가루	순두부										
국내산	국내산	국내산										
가공품		떡갈비				탕수육		치킨가스				
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	닭고기	국내산			

일자						1(토)
저녁	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					
열량/단백질(kcal/g)						
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
저녁	소고기파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 안매운두부김치국 ^{⑤⑥⑨} 채소스크램블에그 ^{①②⑤} 백김치 ^⑨	백미밥 부추장국 ^{⑤⑥} 닭살애호박조림 ^{⑤⑥⑩} 깻잎순나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 달걀팥국 ^{①⑤⑥} 어묵감자채볶음 ^{⑤⑥} 느타리버섯나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 물만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 돈육데리야끼조림 ^{⑤⑥⑩} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 맛살전 ^{①⑤⑥⑧} 무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^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)	15(토)
저녁	백미밥 닭곰탕 ^⑤ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 팽이버섯장국 ^{⑤⑥} 닭살양념구이 ^{⑤⑥⑩} 새콤미역무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	차조밥 감자국 ^{⑤⑥} 돈육사태찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 송농(김팔국) 달걀말이 ^{①⑤} 백김치 ^⑨	흑미밥 황태채국 ^{⑤⑥} 너비아니피망조림 ^{⑤⑥⑩⑩} 오이무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	 광복절
열량/단백질(kcal/g)	307/12	461/17	370/18	358/13	406/14	
일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
저녁	 대 체 휴 일	백미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 돈육토마토볶음 ^{⑤⑩⑩} 밥새우조림 ^{⑤⑥⑨} 백김치 ^⑨	훈제오리브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥} 다시마양파국 콩나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 소고기청포묵볶음 ^{⑤⑥⑩} 꼬마새송이버섯조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 안매운돈육들깨감자탕 ^{⑤⑥⑩} 양배추김무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	
열량/단백질(kcal/g)		402/18	349/18	403/21	282/9	
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
저녁	차조밥 게살달걀국 ^{①⑤⑥⑧} 닭살양배추볶음 ^{⑤⑥⑩} 얼갈이된장무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 안매운마파두부 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	수수밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 소고기데리야끼구이 ^{⑤⑥⑩} 파프리카숙주무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	흑미밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 불어묵볶음 ^{⑤⑥} 양상추샐러드 ^{①⑤⑥} 백김치 ^⑨	돈육잡채덮밥 ^{⑤⑥⑩} 두부새우젓국 ^{⑤⑨} 들깨무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	
열량/단백질(kcal/g)	406/21	397/13	392/16	373/12	377/18	
일자	31(월)					
저녁	백미밥 부추들깨국 ^{⑤⑥} 소고기배추볶음 ^{⑤⑥⑩} 구이김 백김치 ^⑨					
열량/단백질(kcal/g)	470/18					

쌀	배추김치	콩		육류				식육 · 수산물 가공품					
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	훈제오리					
				국내산(택1)									
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국) ■ 육우 (주찬)		국내산	국내산				오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루												
국내산	국내산												
가공품		너비아니											
		쇠고기	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) ⑲젓
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자						1(토)
저녁	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					
열량/단백질(kcal/g)						
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
저녁	소고기파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 안매운두부김치국 ^{⑤⑥⑨} 채소스크램블에그 ^{①②⑤} 깍두기 ^⑨	백미밥 부추장국 ^{⑤⑥} 닭살애호박조림 ^{⑤⑥⑩} 깻잎순나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 달걀팥국 ^{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)	15(토)
저녁	백미밥 닭곰탕 ^⑤ 연두부&양념장 ^{⑤⑥} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 팽이버섯장국 ^{⑤⑥} 닭살양념구이 ^{⑤⑥⑩} 새콤미역무침 배추김치 ^⑨	차조밥 감자국 ^{⑤⑥} 돈육사태찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 송늬(김팥국) 달걀말이 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	흑미밥 황태채국 ^{⑤⑥} 너비아니피망조림 ^{⑤⑥⑩⑩} 오이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	 광복절
열량/단백질(kcal/g)	307/12	461/17	370/18	358/13	406/14	
일자	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
저녁	 대 체 휴 일	백미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 돈육토마토볶음 ^{⑤⑩⑩} 밥새우조림 ^{⑤⑥⑨} 깍두기 ^⑨	훈제오리브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥} 다시마양파국 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 소고기청포묵볶음 ^{⑤⑥⑩} 꼬마새송이버섯조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 안매운돈육들깨감자탕 ^{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)	29(토)
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	흑미밥 유부된장국 ^{⑤⑥} 불어묵볶음 ^{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)					
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			
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국) ■ 육우 (주찬)		국내산	국내산			오리고기	국내산
누룽지	고춧가루										
국내산	국내산										
가공품		너비아니									
		쇠고기	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) ⑲잣
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.