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

# 11월 식단표 (만 0~2세) 고양시립장미어린이집

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 국 없는 날 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(샤인머스켓) | 떠먹는 요구르트② | 경기지원과일(배) | 김가루배추죽⑤⑥ | 신선과일(사과) | 채소스틱&치즈② |
| 점심 | 흑미밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>백김치⑨ | 백미밥<br>감자달걀국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮<br>우동장국⑤⑥<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧<br>백김치⑨ | 차조밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>어묵잡채⑤⑥<br>들깨느타리버섯무침<br>⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>탕수육&소스⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>백김치⑨ | 라구소스가지덮밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>숭늉<br>신선과일(사과)<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 빵(마들렌①②⑤⑥)&<br>우유② | 밥새우후리카케<br>주먹밥⑤⑨ | 바나나&우유② | 라구토마토스파게티<br>①②⑤⑥⑩ | 증편&보리차 | 시리얼&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 588/25 | 591/22 | 457/21 | 638/19 | 592/21 | 577/21 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 신선과일(배) | 미숫가루⑤&우유② | 경기지원과일(샤인머스켓) | 흑임자죽 | 신선과일(귤) | 시리얼&우유② |
| 점심 | 수수밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>간장오징어볶음⑤⑥⑰<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼색달걀찜①<br>진미채볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 돈육청경채덮밥⑤⑥⑩<br>다시마양파국<br>유부채소무침⑤⑥<br>백김치⑨<br>구이김 | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭살토마토조림<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>참치채소전①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 짜장덮밥⑤⑥⑯<br>우동장국<br>신선과일(귤)<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 빵(카스테라①②⑤⑥)<br>&우유② | 볶음우동⑤⑥ | 프렌치토스트①②⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 과일요거트범벅② | 마시는 요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 657/25 | 607/24 | 542/25 | 586/23 | 520/26 | 612/26 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 국 없는 날 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 신선과일(샤인머스켓) | 떠먹는 요구르트② | 경기지원과일(배) | 브로콜리스프②⑥ | 신선과일(사과) | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치⑨ | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>파프리카감자채볶음⑤<br>백김치⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>숭늉<br>두부강정&닭강정⑤⑥<br>백김치⑨ | 차조밥<br>호박된장국⑤⑥<br>소고기버섯조림⑤⑥<br>⑯<br>김자반무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>무채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>양상추샐러드<br>백김치⑨ | 삼색볶음밥<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>숭늉①②⑤⑥<br>신선과일(사과)<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 빵(소보로빵①②⑤⑥)<br>&두유② | 치즈채소주먹밥②⑤ | 짜장떡볶이⑤⑥ | 찐감자&두유② | 증편&보리차 | 미숫가루⑤&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 682/31 | 636/27 | 626/24 | 586/27 | 428/23 | 548/17 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수)<br>#생일잔치 | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 신선과일(사과) | 시리얼&우유② | 경기지원과일(샤인머스켓) | 소고기양파죽 | 경기지원과일(배) | 채소스틱&치즈② |
| 점심 | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 차조밥<br>유부장국⑤⑥<br>닭살양념구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>치킨가스&소스①⑤⑥⑮<br>감자샐러드①⑤<br>백김치⑨ | 백미밥<br>채소당면국⑤⑥<br>순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>새콤오이무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥(백미밥)<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 김가루주먹밥<br>숭늉⑤⑥<br>신선과일(배)<br>백김치 |
| 오후간식 | 빵(찐빵①②⑤⑥)<br>&두유② | 모둠채소전①⑤⑥ | 케이크①②⑤⑥&주스<br>카스테라&주스(0세) | 찐고구마&두유② | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥ | 마시는 요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 671/22 | 618/27 | 530/18 | 642/29 | 506/25 | 434/15 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 신선과일(샤인머스켓) | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>숙주당근무침⑤⑥<br>백김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 빵(맘모스①②⑤⑥)<br>&우유② | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 629/27 | | | | | |

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

| 쌀 | 배추김치 | 콩 | | 육류 | | | 수산물 | 식육 · 수산물 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥/죽 | 배추 | 두부 | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오징어 | 참치(캔) | | 훈제오리 | |
| | | | | 국내산(택1) | 수입산 | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | | ■ 한우 (국)<br>■ 육우 (주찬) | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 다랑어 | 원양산 | 오리고기 | 국내산 |
| 누룽지 | 고춧가루 | | | | | 오리고기 | | 고등어 | 진미채 | | | |
| 국내산 | 국내산 | | | | | 국내산 | | 국내산 | 오징어 | 외국산(페루,칠레등) | | |

| 가공품 | 탕수육 | | 너비아니 | | | 생선가스 | | 치킨가스 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기 | 국내산 | 닭고기 | 국내산 | 돼지고기 | 국내산 | 명태 | 국내산 | 닭고기 | 국내산 |

※ 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 (만 0~2세) 저녁형

고양시립장미어린이집

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 채소하이라이스⑤⑥⑩<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>건파래볶음⑤<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>돈육버섯조림⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>애호박국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>게살달걀국①⑤⑥⑧<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>파인애플샐러드<br>백김치⑨ | 차조밥<br>어묵국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>새콤미역무침<br>백김치⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 376/21 | 364/20 | 408/14 | 372/21 | 484/18 | 361/19 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 저녁 | 백미밥<br>채소당면국⑤⑥<br>돈육가지볶음⑤⑥⑩<br>푸실리샐러드<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>백김치⑨ | 오징어채소덮밥⑤⑥⑰<br>들깨배추된장국⑤⑥<br>연두부&양념장⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>달걀김국①⑤⑥<br>만두강정①⑤⑥⑩⑫<br>아욱나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>유부채소국⑤⑥<br>돈육양념구이⑤⑥⑩<br>청경채된장무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살버섯조림⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥<br>백김치⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 410/20 | 344/17 | 453/14 | 402/16 | 333/20 | 390/19 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 저녁 | 흑미밥<br>우동장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>맛살오이무침①⑤⑥⑧<br>백김치⑨ | 백미밥<br>안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩<br>볼어묵조림⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>다시마감자국⑤⑥<br>두부찜&양념장⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>건새우된장국⑤⑥<br>미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑭<br>브로콜리무침<br>백김치⑨ | 차조밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>소고기애호박볶음⑤⑥⑯<br>구이김<br>백김치⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 361/22 | 374/12 | 368/15 | 366/17 | 390/17 | 405/16 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 저녁 | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>두부채소전①⑤⑥<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>백김치⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑯<br>백김치⑨ | 차조밥<br>청경채두부국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>양상추사과무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>온청포묵국⑤⑥⑨<br>돈육애호박조림⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>닭곰탕⑮<br>콩나물잡채⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 377/18 | 358/17 | 380/19 | 436/19 | 335/9 | 370/11 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 저녁 | 숙채비빔밥⑤⑥<br>유부된장국⑤⑥<br>돈민찌두부조림⑤⑥⑩<br>백김치⑨ | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 374/16 | | | | | |

| 쌀 | 배추김치 | 콩 | | 육류 | | | 수산물 | 식육 · 수산물 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥/죽 | 배추 | 두부 | 연두부 | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오징어 | 참치(캔) | | 진미채 | |
| | | | | 국내산(택1) | 수입산 | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | ■ 한우 (국)<br>■ 육우 (주찬) | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 다랑어 | 원양산 | 오징어 | 외국산(페루,칠레등) |
| 누룽지 | 고춧가루 | | | | | 오리고기 | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | | | | | 국내산 | | | | | | |

| 가공품 | 돈가스 | | 떡갈비 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기 | 국내산 | 돼지고기 | 국내산 | 쇠고기 | 국내산 | | | | |

※ 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 (만 3~5세) 고양시립장미어린이집

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 국 없는 날 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 신선과일(샤인머스켓) | 떠먹는 요구르트② | 경기지원과일(배) | 김가루배추죽⑤⑥ | 신선과일(사과) | 채소스틱&치즈② |
| 점심 | 흑미밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈육깻잎볶음⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>감자달걀국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮<br>우동장국⑤⑥<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>어묵잡채⑤⑥<br>들깨느타리버섯무침<br>⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>탕수육&소스⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 라구소스가지덮밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱<br>숭늉<br>신선과일(사과)<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 빵(마들렌①②⑤⑥)&<br>우유② | 밥새우후리카케<br>주먹밥⑤⑨ | 바나나&우유② | 라구토마토스파게티<br>①②⑤⑥⑩ | 증편&보리차 | 시리얼&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 588/25 | 591/22 | 457/21 | 638/19 | 592/21 | 577/21 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 신선과일(배) | 미숫가루⑤&우유② | 경기지원과일(샤인머스켓) | 흑임자죽 | 신선과일(귤) | 시리얼&우유② |
| 점심 | 수수밥<br>들깨뭇국⑤⑥<br>간장오징어볶음⑤⑥⑰<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>삼색달걀찜①<br>진미채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 돈육청경채덮밥⑤⑥⑩<br>다시마양파국<br>유부채소무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>구이김 | 백미밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>닭살토마토조림<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>참치채소전①⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 짜장덮밥⑤⑥⑯<br>우동장국<br>신선과일(귤)<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 빵(카스테라①②⑤⑥)<br>&우유② | 볶음우동⑤⑥ | 프렌치토스트①②⑤⑥ | 찐단호박&우유② | 과일요거트범벅② | 마시는 요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 657/25 | 607/24 | 542/25 | 586/23 | 520/26 | 612/26 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 국 없는 날 | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 신선과일(샤인머스켓) | 떠먹는 요구르트② | 경기지원과일(배) | 브로콜리스프②⑥ | 신선과일(사과) | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육폭찹⑤⑥⑩⑫<br>마카로니샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>파프리카감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 카레라이스⑤⑥⑩<br>숭늉<br>두부강정&닭강정⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>호박된장국⑤⑥<br>소고기버섯조림⑤⑥<br>⑯<br>김자반무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>무채국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>양상추샐러드<br>배추김치⑨ | 삼색볶음밥<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>숭늉①②⑤⑥<br>신선과일(사과)<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 빵(소보로빵①②⑤⑥)<br>&두유② | 치즈채소주먹밥②⑤ | 짜장떡볶이⑤⑥ | 찐감자&두유② | 증편&보리차 | 미숫가루⑤&우유② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 682/31 | 636/27 | 626/24 | 586/27 | 428/23 | 548/17 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수)<br>#생일잔치 | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 신선과일(사과) | 시리얼&우유② | 경기지원과일(샤인머스켓) | 소고기양파죽 | 경기지원과일(배) | 채소스틱&치즈② |
| 점심 | 백미밥<br>황태채국⑤⑥<br>너비아니채소볶음⑤⑥⑩⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>유부장국⑤⑥<br>닭살양념구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>치킨가스&소스①⑤⑥⑮<br>감자샐러드①⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>채소당면국⑤⑥<br>순살간장찜닭⑤⑥⑮<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥(백미밥)<br>건새우된장국⑤⑥⑨<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 김가루주먹밥<br>숭늉⑤⑥<br>신선과일(배)<br>배추김치 |
| 오후간식 | 빵(찐빵①②⑤⑥)<br>&두유② | 모둠채소전①⑤⑥ | 케이크①②⑤⑥&주스<br>카스테라&주스(0세) | 찐고구마&두유② | 잼치즈샌드위치①②⑤⑥ | 마시는 요구르트② |
| 열량/단백질(kcal/g) | 671/22 | 618/27 | 530/18 | 642/29 | 506/25 | 434/15 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 신선과일(샤인머스켓) | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>달걀팟국①⑤⑥<br>생선가스&소스①⑤⑥<br>숙주당근무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 빵(맘모스①②⑤⑥)<br>&우유② | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 629/27 | | | | | |

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

| 쌀 | 배추김치 | 콩 | | 육류 | | | 수산물 | 식육 · 수산물 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥/죽 | 배추 | 두부 | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오징어 | 참치(캔) | | 훈제오리 | |
| | | | | 국내산(택1) | 수입산 | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | | ■ 한우 (국)<br>■ 육우 (주찬) | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 다랑어 | 원양산 | 오리고기 | 국내산 |
| 누룽지 | 고춧가루 | | | | | 오리고기 | | 고등어 | 진미채 | | | |
| 국내산 | 국내산 | | | | | 국내산 | | 국내산 | 오징어 | 외국산(페루,칠레등) | | |

| 가공품 | 탕수육 | | 너비아니 | | | 생선가스 | | 치킨가스 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기 | 국내산 | 닭고기 | 국내산 | 돼지고기 | 국내산 | 명태 | 국내산 | 닭고기 | 국내산 |

※ 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 (만 3~5세) 저녁형

고양시립장미어린이집

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 채소하이라이스⑤⑥⑩<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>건파래볶음⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>다시마무채국⑤⑥<br>돈육버섯조림⑤⑥⑩<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>애호박국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>게살달걀국①⑤⑥⑧<br>닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮<br>파인애플샐러드<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>어묵국⑤⑥<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>새콤미역무침<br>배추김치⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 376/21 | 364/20 | 408/14 | 372/21 | 484/18 | 361/19 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 저녁 | 백미밥<br>채소당면국⑤⑥<br>돈육가지볶음⑤⑥⑩<br>푸실리샐러드<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>배추김치⑨ | 오징어채소덮밥⑤⑥⑰<br>들깨배추된장국⑤⑥<br>연두부&양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>달걀김국①⑤⑥<br>만두강정①⑤⑥⑩⑫<br>아욱나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>유부채소국⑤⑥<br>돈육양념구이⑤⑥⑩<br>청경채된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살버섯조림⑤⑥⑮<br>배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 410/20 | 344/17 | 453/14 | 402/16 | 333/20 | 390/19 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 저녁 | 흑미밥<br>우동장국⑤⑥<br>닭살데리야끼조림⑤⑥⑮<br>맛살오이무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운돈육김칫국⑤⑥⑨⑩<br>볼어묵조림⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>다시마감자국⑤⑥<br>두부찜&양념장⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>건새우된장국⑤⑥<br>미니돈가스①⑤⑥⑩⑫⑭<br>브로콜리무침<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>소고기애호박볶음⑤⑥⑯<br>구이김<br>배추김치⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 361/22 | 374/12 | 368/15 | 366/17 | 390/17 | 405/16 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 저녁 | 백미밥<br>미소장국⑤⑥<br>두부채소전①⑤⑥<br>진미채조림⑤⑥⑰<br>배추김치⑨ | 콩나물밥&양념장⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>떡갈비조림⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>청경채두부국⑤⑥<br>닭살채소볶음⑤⑥⑮<br>양상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>온청포묵국⑤⑥⑨<br>돈육애호박조림⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>닭곰탕⑮<br>콩나물잡채⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 377/18 | 358/17 | 380/19 | 436/19 | 335/9 | 370/11 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 저녁 | 숙채비빔밥⑤⑥<br>유부된장국⑤⑥<br>돈민찌두부조림⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 열량/단백질(kcal/g) | 374/16 | | | | | |

| 쌀 | 배추김치 | 콩 | | 육류 | | | 수산물 | 식육 · 수산물 가공품 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 밥/죽 | 배추 | 두부 | 연두부 | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오징어 | 참치(캔) | | 진미채 | |
| | | | | 국내산(택1) | 수입산 | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | ■ 한우 (국)<br>■ 육우 (주찬) | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 다랑어 | 원양산 | 오징어 | 외국산(페루,칠레등) |
| 누룽지 | 고춧가루 | | | | | 오리고기 | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | | | | | 국내산 | | | | | | |

| 가공품 | 돈가스 | | 떡갈비 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 돼지고기 | 국내산 | 돼지고기 | 국내산 | 쇠고기 | 국내산 | | | | |

※ 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.