

일자			1(수) 국 없는 날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			경기지원/수박	병아리콩스프②⑤	경기지원/천도복숭아⑩	시리얼&우유②
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식해주시고, 식사 시 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.		삼색소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑬ 송농 불어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리양배추볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기무밥⑤⑥⑬ 김파국 토마토⑫ 백김치⑨
오후간식			바나나쉐이크②	삶은달걀①&보리차	감자범벅①⑤&우유②	채소스틱&치즈②
저녁			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양파된장국⑤⑥ 상추샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 자두 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)			650/26	673/30	629/29	671/25
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	천도복숭아⑩	떠먹는 요구르트②	경기지원/수박	김가루배추죽⑤⑥	블루베리	두유⑤
점심	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 무절임⑨	채소하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 다시마양파국 ★생선가스&소스 ①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨	백미밥 부추달걀국① 소고기애호박볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 무절임⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송농 키위 백김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥ &우유②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	후리가케섞음밥⑤⑥	채소스틱&치즈②	수제핫케이크①②⑤⑥	미숫가루⑤&우유②
저녁	수수밥 애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 오이달걀볶음①⑤ 깍두기⑨	백미밥 감자무채국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 부추들깨국⑤⑥ 소고기간장구이⑤⑥⑬ 밥새우숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 깍두기⑨	차조밥 미역장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 우동국⑤⑥ 포도 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)	727/29	775/33	695/30	688/34	699/25	607/24
일자	13(월)	14(화) 생일식단	15(수) 국 없는 날 *초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	멜론	시리얼&우유②	경기지원/수박	미역죽⑤⑥	 제헌절	떠먹는 요구르트②
점심	수수밥 청경채두부국⑤⑥ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 요거트과일샐러드② 백김치⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 송농 두부구이⑤ 백김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 무절임⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 무채국⑤⑥ 바나나 백김치⑨
오후간식	스틱브레드①②⑤⑥ &우유②	케이크①②⑤⑥& 요구르트②	수박화채②	찐단호박&우유②		미숫가루⑤&우유②
저녁	백미밥 실파된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤미역무침 깍두기⑨	흑미밥 두부묵국⑤⑥ 메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열갈이국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨	달걀당근볶음밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 배추김치⑨		★칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 자두 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)	693/33	720/36	701/31	655/33	550/18	

일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) *중복
오전간식	바나나	떠먹는 요구르트②	경기지원/수박	당근우영죽⑤⑥	참외	시리얼&우유②
점심	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 닭살굴소스조림⑤⑥⑬⑭ 부추사과무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 소고기시래기국⑤⑥⑬ 두부탕수⑤⑥ 그린샐러드&드레싱①⑤ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부국⑤⑥ 소고기토마토볶음⑤⑫⑬ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	 수수밥 영양반계탕⑮ 돈육꼭창⑤⑥⑩⑫ 김자반볶음⑤⑥ 무절임⑨	★냉모밀③⑤⑥ 밥새우주먹밥⑤⑨ 자두 백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	★잔치국수⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	찐감자&보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
저녁	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 닭살연근볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 애호박국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 토마토달걀부침①⑤⑫ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 송송 참외 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)	709/31	677/30	678/32	687/31	668/35	725/25
일자	27(월)	28(화)	29(수) 	30(목)	31(금)	
오전간식	토마토⑫	미숫가루⑤&우유②	참외	양파치즈죽②	바나나	
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 당근달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 무절임⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 브로콜리무침 백김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송송 소고기장조림⑤⑥⑮ 무절임⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	★볶음우동⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&보리차	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	
저녁	백미밥 들깨양파국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥ ⑧ 달걀김국①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 오이냉국 닭살카레조림⑤⑥⑮ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	701/25	701/29	666/30	723/26	722/28	

원산지 표시				
닭고기	쇠고기	돼지고기	쌀 (백미.현미.흑미.잡쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품
국내산	한우 국내산	국내산	밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 생선가스(명태) 국내산 돈가스(돼지고기) 국내산 너비아니(돼지고기) 국내산 떡갈비(돼지고기) 국내산 참치캔(다랑어) 원양산 어묵(연육) 외국산
콩(두부류.콩비지.콩국수)		배추김치		
국내산		배추 국내산		

※ 표준레시피에 사용되는 식재료의 원산지를 표기하므로, 식단 안내를 확인하시어 **실제 사용되는 식재료의 원산지 표기를 추가**하실 수 있습니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

① 난류② 우유③ 메밀④ 땅콩⑤ 대두⑥ 밀⑦ 고등어⑧ 게⑨ 새우⑩ 돼지고기⑪ 복숭아⑫ 토마토⑬ 아황산류⑭ 호두⑮ 닭고기⑯ 쇠고기⑰ 오징어⑱ 조개류(굴.전복.홍합포함)⑲ 잣

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

