

일자						1(토)
오전간식	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.					치즈②&채소스틱
점심						카레라이스 5.6.10 송농 사과 배추김치9
오후간식						
열량단백질(kcal/g)						
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국없는날	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	바나나	마시는요구르트②	사과	유부채소죽⑤	방울토마토⑫	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살갯잎볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑫ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 소고기된장국⑤⑥⑫ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★매추김치파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	햄채소볶음밥5.10 송농 참외 배추김치9
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량단백질(kcal/g)	635/26	600/21	749/29	612/23	596/21	
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금) 말복	15(토)
오전간식	포도	시리얼&우유②	당근치즈죽②	바나나	멜론	
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑫ 어묵국⑤⑥ ★콩나물잡채⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 안운닭개장⑤⑥⑫ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②	
열량단백질(kcal/g)	617/27	647/27	588/21	720/27	520/25	
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국없는날	20(목)	21(금)	22(토)
오전간식		마시는요구르트②	포도	바나나	김가루채소죽	두유⑤
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑫ 송농 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑫ 브로콜리무침 깍두기(무절임)⑨	계란채소볶음밥1.5 송농 바나나 깍두기9
오후간식		애호박채전①⑤⑥	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ &우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유②	
열량단백질(kcal/g)		540/24	599/21	635/30	514/24	
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
오전간식	마시는요구르트②	복숭아	포도	소고기양파죽⑤⑥⑫	토마토⑫	마시는요구르트②
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑫ ★진미채조림⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	오므라이스1.5 송농 토마토⑫ 깍두기9
오후간식	팔뽕①②⑤⑥&우유②	★숙갓우동⑤⑥	바나나우유셰이크②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차	
열량단백질(kcal/g)	614/24	709/31	501/18	631/31	530/24	
일자	31(월)					
오전간식	사과					
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨					
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②					
열량단백질(kcal/g)	603/27					

표준레시피 바로가기

휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩	육류		수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리	
국내산	국내산	중국산	산	국내산(택1) V 한우 □ 육우 □ 젓소	수입산	국내산	오징어	칠레산	국내산
누룽지	고춧가루	순두부			산	국내산	참치(캔)		
중국산	국내산	국내산					다랑어	원양산	
가공품		떡갈비		치킨가스					
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	닭고기	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자						1(토)
오전간식	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀					치즈②&채소소스
점심	◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.					카레라이스 5.6.10 송농 사과 배추김치9
오후간식						
열량·단백질(kcal/g)						
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	바나나	마시는요구르트②	사과	유부채소죽⑤	방울토마토⑫	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박찜국⑨ 닭살깨워볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑫ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송농 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑫ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★매추리알파로파볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	햄채소볶음밥5.10 송농 참외 배추김치9
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	잔멸치주먹밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량·단백질(kcal/g)	444/18	420/15	524/20	428/16	417/15	288/9
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
오전간식	포도	시리얼&우유②	당근치즈죽②	바나나	멜론	 광복절
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ ★콩나물잡채⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥ 푸리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &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)	22(토)
오전간식	 대체휴일	마시는요구르트②	포도	바나나	김가루채소죽	두유⑤
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	소고기버섯영양밥⑤⑥⑫ 송농 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑫ 브로콜리무침 깍두기(무절임)⑨	계란채소볶음밥1.5 송농 바나나 깍두기9
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)	29(토)
오전간식	마시는요구르트②	복숭아	포도	소고기양파죽⑤⑥⑫	토마토⑫	마시는요구르트②
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑫ ★진미채조림⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우렁채조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	오므라이스1.5 송농 토마토⑫ 깍두기9
오후간식	팔짱①②⑤⑥&우유②	★숙갓우동⑤⑥	바나나우유셰이크②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차	
열량·단백질(kcal/g)	429/17	496/22	351/12	442/22	371/17	334/17
일자	31(월)					
오전간식	사과					
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨					
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②					
열량·단백질(kcal/g)	422/19					



표준레시피 바로가기

휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩	육류	수산물	식육·수산물 가공품
밥/죽	배추	두부	쇠고기		
국내산	국내산	중국산	국내산(택1)	수입산	진미채
누룽지	고춧가루	순두부	국내산	국내산	훈제오리
중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	참치(캔)
가공품			떡갈비	치킨가스	
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	닭고기
				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.					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참					
㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.					

일자						1(토)
저녁	㉔ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ㉔ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.					
영양단백질(kcal/g)						
일자	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
저녁	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 안매운두부김치국⑤⑥⑨ 채소스크램블에그①②⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 부추장국⑤⑥ 닭살애호박조림⑤⑥⑩ 갯잎순나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 달걀찜국①⑤⑥⑩ 어묵감자채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
영양단백질(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 달고탕⑤ 연두부&양념장⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑩ 새콤미역무침 깍두기(무절임)⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송송 달걀말이①⑤ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	 광복절
영양단백질(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	 대체 휴일	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육토마토볶음⑤⑩⑩ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리브로콜리볶음밥⑤⑥ 다시마양파국 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기청포묵볶음⑤⑥⑩ 꼬마새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 안매운돈육들깨김치탕⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
영양단백질(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 게살달걀국①⑤⑥⑧ 달걀양배추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 파프리카숙무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육잡채덮밥⑤⑥⑩ 두부새우젓국⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
영양단백질(kcal/g)	406/21	397/13	392/16	373/12	377/18	
일자	31(월)	표준레시피 바로가기  휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.				
저녁	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 소고기배추볶음⑤⑥⑩ 구이김 깍두기(무절임)⑨					
영양단백질(kcal/g)	470/18					

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육·수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		참치(캔)		훈제오리	
				국내산(택1)	수입산							
국내산	국내산	중국산	국내산	√ 한우	산	국내산	국내산		다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 육우								
중국산	국내산			□ 절소								
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 ③예말 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 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.