



	일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
후기	오전간식		잔멸치죽	버섯죽	노른자양배추죽①	흑임자죽	당근우영죽
	점심		소고기무우른밥①⑥	닭살양파우른밥⑤	두부사과우른밥⑤	소고기당근우른밥①⑥	두부채소우른밥⑤
	오후간식		아기요플레②	바나나구이	찐단호박&보리차	사과핑거스틱	
	열량/단백질		215/10	190/8	200/6	189/5	152/4
	일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
후기	오전간식	아욱죽	누룽지죽	애호박죽	감자당근죽	유부채소죽⑤	오이죽
	점심	노른자감자우른밥①	닭살파프리카우른밥⑤	소고기숙주우른밥①⑥	두부브로콜리우른밥⑤	노른자버섯우른밥①	닭살당근우른밥⑤
	오후간식	키위푸레	아기두유⑤	찐당근스틱	찐고구마&보리차	배핑거스틱	
	열량/단백질	194/5	216/9	164/5	215/5	229/7	159/7
	일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
후기	오전간식	다시마우죽	콩나물죽⑤	참깨죽	시금치치즈죽②	가지죽	타락죽②
	점심	소고기콩나물우른밥⑤⑥	노른자미역우른밥①	두부감자우른밥⑤	황태청경채우른밥	닭살우른밥⑤	소고기버섯우른밥①⑥
	오후간식	바나나푸레	아기요플레②	아기치즈볼②	식빵스틱①②⑤⑥	찐감자&보리차	
	열량/단백질	191/5	208/6	229/9	203/9	185/8	169/5
	일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
후기	오전간식	감자죽	배추죽	미역죽			
	점심	흰살생선양파우른밥	닭살채소우른밥⑤	노른자애호박우른밥①			
	오후간식	토마토푸레②	아기쌀과자	찐고구마&보리차			
	열량/단백질	174/8	194/8	225/4			
	일자	28(월)	29(화)	30(수)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 단계별 제공 식단 · 후기 : 오전간식, 점심(우른밥), 오후간식 ※ 식단에 표기사항 (열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다. ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다.		
후기	오전간식	김가루채소죽	청경채죽	브로콜리죽			
	점심	닭살청경채우른밥⑤	소고기오이우른밥①⑥	두부양배추우른밥⑤			
	오후간식	키위푸레	아기치즈②	아기국수①⑥			
	열량/단백질	182/9	214/8	240/10			
닭고기	쇠고기	돼지고기	배추김치	쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
국내산	국내산	국내산		밥 국내산 죽 국내산 누룽지 국내산	배추 국내산 만두-국내산 훈제오리-국내산 핫도그-국내산		
콩(두부류, 콩비지, 콩국수)		흰살생선					
두부 국내산		명태 국내산					





일자		1(화)	2(수) 국없는날	3(목)	4(금)*생일잔치*	5(토)					
오전간식		떠먹는요구르트②	바나나 & 치즈②	달걀양배추죽①⑤⑥	사과 & 치즈②	시리얼 & 우유②					
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 송농 두부탕수⑤⑥ 백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기	수수밥 황태미역국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 요거트과일샐러드② 백김치	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 토마토⑫ 깍두기					
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	카스테라①②⑤⑥ &우유②	두유⑤					
열량/단백질(kcal/g)		427/21	468/17	444/15	460/19	348/10					
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)*현장학습*	12(토)					
오전간식	키위 & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②	포도 & 치즈②	감자당근죽	마시는요구르트 & 바나나	떠먹는요구르트②					
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 깍두기	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑮ 김판국 애호박전①⑤⑥ 깍두기	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치		★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 신선과일(사과) 백김치					
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ & 우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마 &우유②	햇케익 & 보리차	채소스틱 & 치즈②					
열량/단백질(kcal/g)	478/17	413/21	420/17	439/16	404/14	341/12					
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국없는날	17(목)	18(금)	19(토)					
오전간식	바나나 & 치즈②	떠먹는요구르트②	복숭아 & 치즈②	시금치치즈죽②	포도 & 치즈②	두유⑤					
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 새콤무생채 백김치	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮ 팽이버섯국⑤⑥ 신선과일(키위) 깍두기					
오후간식	옥수수빵①②⑤⑥ & 우유②	모듬채소전①⑤⑥	향도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀① & 우유②	모닝빵①②⑤⑥ & 크림스프②⑥	떠먹는요구르트②					
열량/단백질(kcal/g)	499/19	429/15	459/14	487/19	373/17	390/14					
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)					
오전간식	토마토⑫ & 치즈②	시리얼 & 우유②	바나나 & 치즈②	 추석연휴							
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니조림⑤⑥⑩⑮ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 깍두기								
오후간식	방식빵①②⑤⑥ & 우유②	★라구소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮	유과①②⑤⑥&우유②								
열량/단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13								
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국없는날	◎ 발행처:고양시어린이·사회복지급식관리지원센터영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품표시입니다. ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳잣							
오전간식	방울토마토 & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②	사과 & 치즈②								
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송농 물만두⑤⑥⑩ 백김치								
오후간식	크림빵①②⑤⑥ & 우유②	감자버터구이② & 보리차	★쌀국수⑤⑥								
열량/단백질(kcal/g)	446/18	390/16	435/14								
	백미·흑미& 참쌀·현미 누룽지	닭고기	오리고기	돼지고기	쇠고기		콩		배추김치		식육/식육가공품/ 포장육/수인가공품
					국거리	볶음,찜	두부	순두부	배추	고추가루	돈가스(돼지고기-국내산) 너비아니(돼지고기-국내산) 만두-국내산 훈제오리-국내산 향도그-국내산
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 (국내산)		국내산	국내산	국내산	국내산	

