

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴				
오전간식					
점심					
오후간식					
열량/단백질(kcal/g)					
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	토마토 당근죽	떠먹는요구르트② 애호박죽	수박 오이죽	밥새우채소죽⑤⑥⑨	멜론 누룽지죽
점심	백미밥 애호박찜국⑨ 달걀겉잎볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑩⑬ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 송능(⑤⑥) 만두강정①⑤⑥⑩⑬ 백김치 슬라이스치즈	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 매운달걀파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥)&우유②	잔멸치섞음밥⑤	미니 칼국수	찐단호박&우유②	핫케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	444/18	420/15		428/16	417/15
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	바나나 단호박죽	시리얼&우유② 콩나물죽	포도 근대죽	당근치즈죽②	토마토 흑임자죽
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑬ 어묵국⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 무실리샐러드②⑤⑥⑬ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(국물식빵①②⑤⑥)&우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②
열량/단백질(kcal/g)	432/19	453/19		504/19	364/17
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는 날	20(목)	21(금)
오전간식	 대 체 휴 일	떠먹는요구르트② 버섯죽	포도 양배추죽	김가루채소죽	포도 참깨죽
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 송능 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑬ 브로콜리무침 깍두기
오후간식		애호박채전①⑤⑥	샌드위치①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)		378/17		445/21	360/17
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	멜론 건새우무죽	미숫가루⑤&우유② 당근우영죽	복숭아 김가루채소죽	소고기양파죽⑤⑥⑬	복숭아 타락죽
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑦ 백김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥)&우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	429/17	496/22		442/22	371/17
일자	31(월)				
오전간식	토마토 청경채죽				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기				
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	422/19				

쌀	배추김치	콩	육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	진미채	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	오징어	수입산	오리고기	수입산
누룽지	고춧가루	순두부		한우/육우	오리고기			참치(캔)			
국내산	국내산	국내산			국내산			다랑어	수입산		
가공품		떡갈비		생선가스		치킨가스					
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	명태	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴				
오전간식					
점심					
오후간식					
열량/단백질(kcal/g)					
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)
오전간식	토마토	떠먹는요구르트②	수박	밥새우채소죽⑤⑥⑨	멜론
점심	백미밥 애호박전국⑨ 달걀겔볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑬⑭ 열무된장무침⑤⑥ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 송능(⑤⑥) 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 백김치 슬라이스치즈	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 매추김치볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥)&우유②	잔멸치석유포⑤	미니 칼국수	찐단호박&우유②	햇케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	444/18	420/15		428/16	417/15
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	바나나	시리얼&우유②	포도	당근치즈죽②	토마토
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 다시마우육국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥)&우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②
열량/단백질(kcal/g)	432/19	453/19		504/19	364/17
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국 없는 날	20(목)	21(금)
오전간식	 대 체 휴 일	떠먹는요구르트②	포도	김가루채소죽	포도
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 송능 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 브로콜리무침 깍두기
오후간식		애호박채전①⑤⑥	쟁센드위치①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)		378/17		445/21	360/17
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	멜론	미숫가루⑤&우유②	복숭아	소고기양파죽⑤⑥⑬	복숭아
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑭ 백김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우렁채조림⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥)&우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	429/17	496/22		442/22	371/17
일자	31(월)				
오전간식	토마토				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기				
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	422/19				

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기 국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	오징어	진미채	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우/육우		국내산	국내산	국내산	오징어	수입산	오리고기
누룽지	고춧가루	순두부				오리고기			참치(캔)		수입산
국내산	국내산	국내산				국내산			다랑어	수입산	
가공품		떡갈비		생선가스		치킨가스					
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	명태	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
 ㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴				
오전간식					
점심					
오후간식					
열량/단백질(kcal/g)					
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국없는날	6(목)	7(금)
오전간식	토마토	떠먹는요구르트②	수박	밥새우채소죽⑤⑥⑨	멜론
점심	백미밥 애호박전국⑨ 달걀겔볶음⑤⑥⑬ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림⑤⑥⑬⑭ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치	카레라이스⑤⑥⑩ 송늬(⑤⑥) 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치 슬라이스치즈	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 매추김치파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥)&우유②	잔멸치석유포⑤	미니 칼국수	찐단호박&우유②	햇케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	444/18	420/15		428/16	417/15
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)
오전간식	바나나	시리얼&우유②	포도	당근치즈죽②	토마토
점심	수수밥 미역국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤⑥ 배추김치	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치	굴소스달걀채소덮밥①⑤⑥⑬ 어묵국⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스&소스①⑤⑥ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부채소전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(곡물식빵①②⑤⑥)&우유②	간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	과일화채②
열량/단백질(kcal/g)	432/19	453/19		504/19	364/17
일자	17(월)	18(화)	19(수) 국없는날	20(목)	21(금)
오전간식	 대 체 휴 일	떠먹는요구르트②	포도	김가루채소죽	포도
점심		수수밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리구이 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	소고기버섯영양밥⑤⑥⑬ 송늬 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	흑미밥 순두부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 브로콜리무침 깍두기
오후간식		애호박채전①⑤⑥	쟁센드위치①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&보리차	찐감자&우유②
열량/단백질(kcal/g)		378/17		445/21	360/17
일자	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)
오전간식	멜론	미숫가루⑤&우유②	복숭아	소고기양파죽⑤⑥⑬	복숭아
점심	흑미밥 황태채국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치	수수밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 진미채조림⑤⑥⑭ 배추김치	유부채소볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 어묵우영채조림⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥)&우유②	숙갓우동⑤⑥	바나나&우유②	물만두⑤⑥⑩	고구마맛탕⑤&보리차
열량/단백질(kcal/g)	429/17	496/22		442/22	371/17
일자	31(월)				
오전간식	토마토				
점심	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기				
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥)&우유②				
열량/단백질(kcal/g)	422/19				

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산			오징어	수입산	오리고기	수입산
누룽지	고춧가루	순두부		한우/육우		오리고기		참치(캔)			
국내산	국내산	국내산				국내산		다랑어	수입산		

가공품		떡갈비			생선가스			치킨가스		
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	명태	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

㉓야황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

식중독 예방을 위한 6대 수칙



무더위·폭우 대비,
우리 가족 건강을 위한 위생 관리에 동참해주세요!



손 씻기

흐르는 물에 비누로
30초 이상 씻기



익혀먹기

중심온도 이상
완전히 가열조리하기



끓여먹기

물은 끓여서
마시기



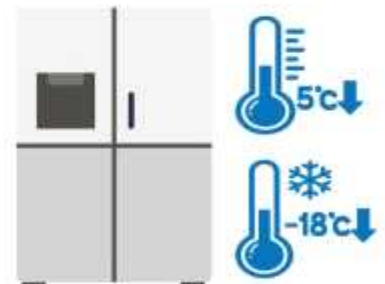
구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분,
칼·도마 구분 사용



세척·소독하기

식재료·조리기구
깨끗이 세척·소독



보관온도 지키기

냉장식품 0~5°C (채소 0~10°C 권장),
냉동식품 -18°C 이하 보관