

6월 식단표 (만 0~2세) 고양시립덕은어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	신선과일(토마토)	미숫가루⑤&우유②	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	경기지원과일(방울토마토)	 현충일
점심	차조밥 실파된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ (대두:국내산) 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ (소고기-한우:국내산) 브로콜리새콤무침 무절임	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ (대두:국내산) 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임	
오후간식	빵(모닝빵&잼샌드위치)①②⑤⑥ &우유②	버섯크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	399/20	466/18		393/15	360/16	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(메론)	유부채소죽⑤	경기지원과일(메론)	두유⑤
점심	백미밥 부추돌깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 숙주 무침⑤⑥ 무절임	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑬⑩ (닭고기:국내산) 무생채 백김치	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ (소고기-한우:국내산) 송능 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 무절임	수수밥 어묵국⑤⑥ (어묵:외국산-베트남) 두부강정⑤⑥ (대두:국내산) 근대무침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 파프리카무침⑤⑥ 백김치	안매운감자볶음밥⑤⑥⑨⑩ 미역오이냉국 신선과일(메론) 무절임
오후간식	빵(버터스틱빵)①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&보리차	हां도그①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	445/20	357/16	409/14	449/15	380/17	298/10
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	신선과일(참외)	시리얼&우유②	경기지원과일(수박)	영양달걀죽⑬ (닭고기:국내산)	경기지원과일(수박)	떠먹는 요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ (돼지고기:국내산) 상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑩ (소고기-한우:국내산) ★매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ (오리고기:국내산) 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 두부애호박국⑤⑥ (대두:국내산) 소고기채소조림⑤⑥⑩ (소고기-한우:국내산) 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야가볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 콩나물무침⑤⑥ 백김치	★쌀국수⑤⑥⑬ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 백김치
오후간식	빵(카스테라)①②⑤⑥ &우유②	밥새우섞음밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)	468/16	470/17	326/14	454/21	490/22	400/18
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	신선과일(포도)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(수박)	고소한누룻지죽	경기지원과일(수박)	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑬ (닭고기:국내산) 두부부침⑤⑥ (대두:국내산) 우거지나물⑤⑥ 무절임	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑩ (소고기-한우:국내산) 시금치나물⑤⑥ 백김치	새우 채소볶음밥⑤⑥⑨ 미역국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 무절임	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육칩스테이크⑤⑥⑩⑬⑩⑬ (돼지고기:국내산) 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑬ (닭고기:국내산) 애호박볶음⑤⑥ 무절임	소고기카레라이스⑤⑥⑩ (소고기-한우:국내산) 다시마채국⑤⑥ 신선과일(사과) 백김치
오후간식	빵(후레쉬번)①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	505/18	444/15	370/13	394/17	404/17	390/14
일자	29(월)	30(화)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식 관리지원센터 영양팀 ◎ 발행일 : 2026. 5. 15 ◎ 작성자 : 김시은, 이미금, 서선영 영양사 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식, 식사 시 세심한 지도			
오전간식	신선과일(참외)	미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑩ (소고기-한우:국내산) 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ (대두:국내산) 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑬ (돼지고기:국내산) 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무절임				
오후간식	빵(옥수수빵)①②⑤⑥ &우유②	★달걀국수⑥⑬ (닭고기:국내산)				
열량/단백질(kcal/g)	509/19	505/28				

원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
닭고기	쇠고기 국내산(한우)	돼지고기	오리고기	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)	식육(포장육/식육가공품/수산가공품)	알레르기 유발식품표시	
국내산	한우	국내산	국내산	밥 - 국내산	죽 - 국내산	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣	
콩(두부류, 콩비지, 콩국수)		배추김치		누룻지 - 국내산	어묵 - 연육 - 베트남산	* ⑬ 아황산류 - 많은 가공식품에 포함되어 별도 표시를 하지 않으니 참고 바랍니다	
두부 - 국내산		배추 국내산	고춧가루 국내산	오징어	진미채		