

06월 식단표 (만0~2세) 고양시립덕은하늘어린이집



일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	파인애플	미숫가루⑤&우유②	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	방울토마토⑫	 현충일
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&삼장⑤⑥ 무절임		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 브로콜리새콤무침 무절임	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임	
오후간식	카스테라.롤케익①②⑤⑥&우유②	★크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②	
저녁	흑미밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 청경채무침⑤⑥ 무절임	닭살파인애플볶음밥⑤⑥⑮ 미역된장국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 무절임		기장밥 애호박전국⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 콩나물실파무침⑤⑥ 백김치	차조밥 우동장국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 백김치	
열량/단백질(kcal/g)	399/20	466/18		393/15	360/16	
일자	8(월)	9(화)	10(수) <small>국 없는 날</small>	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	멜론	유부채소죽⑤	포도	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 무절임	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮ 무생채 백김치	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑬ 송송 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 무절임	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백김치	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑫ 미역오이냉국 포도 무절임
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&옥수수차	햇도그①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈②
저녁	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 당근스크램블에그①②⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	수수밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 돈육매실청불고기⑤⑥⑩ 부추겉절이 무절임	차조밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 김파국 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무절임	기장밥 근대국⑤⑥ 두부찜&양념장⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 무절임	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑬⑮ 그린샐러드&드레싱①⑤ 배 백김치
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	방울토마토⑫	시리얼&우유②	수박	영양닭죽⑮	참외	떠먹는요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑬ ★매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 두부애호박국⑤⑥ ★삼치살조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 무절임	★쌀국수⑤⑥⑬ 미니쌀밥 참외 백김치
오후간식	몽빙썬샌드위치①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 갈비탕⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 콩나물된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 무절임	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀부침①⑤⑥ ★진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	흑미밥 부추된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 무절임	기장밥 감자양파국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 유부실파된장국⑤⑥ 키위 무절임
열량/단백질(kcal/g)	468/16	470/17	326/14	454/21	490/22	400/18

일자	22(월)	23(화)	24(수) <small>국 없는 날</small>	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	수박	고소한누룽지죽	파인애플	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 달곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임	기장밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송늬 청포묵무침⑤⑥ 무절임	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 한우잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	소고기카레라이스⑤⑥⑮ 다시마채국⑤⑥ 파인애플 백김치
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육갯잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 백김치	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침 무절임	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 무절임	돈육가지뉘밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임	★잔치국수⑤⑥ 미니쌀밥 바나나 백김치
열량/단백질(kcal/g)	505/18	444/15	370/13	394/17	404/17	390/14
일자	29(월)	30(화)	<div style="text-align: center;"> <p>표준레시피 바로가기</p>  <p>※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.</p> </div> <p>◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴 파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.</p>			
오전간식	참외	미숫가루⑤&우유②				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑮ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑮ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무절임				
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	★닭갈국수⑥⑮				
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 무절임	차조밥 달걀실파국① 소고기장조림⑤⑥⑮ 유부채소무침⑤⑥ 백김치				
열량/단백질(kcal/g)	509/19	505/28				

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품		
		두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		오징어	훈제오리	
밥/죽	배추	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산			국내산		국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	□ 한우		국내산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			국내산	산	오리고기		삼치			
국내산	국내산					국내산		국내산			
가공품		떡갈비				돈가스					
		소고기	국내산	돼지고기	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.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲젓
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

6월 식단표 (만 3~5세) 고양시립덕은하늘어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	파인애플	미숫가루⑤&우유②	 제9회 지방선거	양파치즈죽②	방울토마토⑫	 현충일
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 황태콩나물국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임⑨		수수밥 아욱된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 브로콜리새콤무침 무절임⑨	수수밥 건새우두부국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음①⑤ 오이무침⑤⑥ 무절임⑨	
오후간식	카스테라·롤케익①②⑤⑥&우유②	★크림스파게티②⑥		요거트과일샐러드②	찐감자&우유②	
열량·단백질(kcal/g)	570/28	665/25		562/22	514/23	
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	멜론	유부채소죽⑤	포도	두유⑤
점심	백미밥 부추들깨국⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 무절임⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩⑫ 송편 양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑫ 미역오이생국 포도 무절임⑨
오후간식	버터스틱①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	★우동⑤⑥	단호박범벅①⑤&옥수수차	햇도그①②⑤⑥⑩	채소스틱&치즈②
열량·단백질(kcal/g)	635/28	510/23	585/21	641/22	543/25	425/14
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	방울토마토⑫	시리얼&우유②	수박	영양달죽⑫	참외	떠먹는요구르트②
점심	곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 두부애호박국⑤⑥ ★삼치살조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 무절임⑨	★쌀국수⑤⑥⑩ 미니쌀밥 참외 배추김치⑨
오후간식	모닝빵채널드워치①②⑤⑥ &우유②	밥새우주먹밥⑤⑨	치즈샌드위치①②⑤⑥	과일화채②	삶은달걀①&우유②	미숫가루⑤&우유②
열량·단백질(kcal/g)	668/23	671/25	466/20	648/29	700/31	572/26
일자	22(월)	23(화)	24(수) 국 없는 날	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	수박	고소한누룽지죽	파인애플	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑫ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 무절임⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 송편 청포묵부침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 한우참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 달걀불고기⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥ 무절임⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑩ 다시마채국⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨
오후간식	후레쉬변①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
열량·단백질(kcal/g)	721/25	635/22	528/19	563/25	577/25	558/20
일자	29(월)	30(화)	표준레시피 바로가기			
오전간식	참외	미숫가루⑤&우유②	 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 달걀채소전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 무절임⑨				
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	★닭칼국수⑥⑫				
열량·단백질(kcal/g)	727/27	722/40				

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품	
		두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1) □ 한우	수입산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			국내산	산	오리고기		삼치		
국내산	국내산					국내산		국내산		
가공품		떡갈비			돈가스					
		소고기	국내산	돼지고기	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.
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳참
 ※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.