

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	사과	소고기죽 <sup>⑤⑥⑬</sup>	제9회 지방선거	양송이스프 <sup>②</sup>	방울토마토	 현충일
점심	차조밥 호박된장국 <sup>⑤⑥</sup> 순살찜닭 <sup>⑤⑥⑮</sup> 미역줄기볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	기장밥 황태콩나물국 <sup>⑤⑥</sup> 마파두부 <sup>⑤⑥⑩</sup> 양배추찜&쌈장 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>		백미밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 소불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup> 브로콜리새콤무침 깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 건새우두부국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 달걀채소볶음 <sup>①⑤</sup> 오이무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	
오후간식	마들렌 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	★크림스파게티 <sup>②⑥</sup>		요거트과일샐러드 <sup>②</sup>	찐감자&우유 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	399/20	466/18		393/15	360/16	
저녁	흑미밥 ★소고기당면국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 김달걀말이 <sup>①⑤</sup> 청경채무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	닭살채소볶음밥 <sup>⑤⑥⑮</sup> 미역된장국 <sup>⑤⑥</sup> 느타리버섯나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>		기장밥 애호박젓국 <sup>⑨</sup> 두부스테이크 <sup>①⑤⑥⑬⑭</sup> 콩나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 우동장국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기무조림 <sup>⑤⑥⑬</sup> 아욱나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	
저녁간식	두유 <sup>⑤</sup>	바나나		참외	떠먹는 요구르트 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	343/14	263/16	298/11	330/16		
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	바나나	버섯죽 <sup>⑤⑥</sup>	멜론	유부채소죽 <sup>⑤</sup>	토마토	두유 <sup>⑤</sup>
점심	백미밥 부추들깨국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육버섯조림 <sup>⑤⑥⑩</sup> 숙주무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup> 닭살굴소스볶음 <sup>⑤⑥⑮⑯</sup> 무생채 배추김치 <sup>⑨</sup>	소고기짜장밥 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> 송편 양상추샐러드&드레싱 <sup>①⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	흑미밥 어묵국 <sup>⑤⑥</sup> 두부강정 <sup>⑤⑥</sup> 근대무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 청경채된장국 <sup>⑤⑥</sup> 순살닭갈비 <sup>⑤⑥⑮</sup> 파프리카무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	안매운김치볶음밥 <sup>⑤⑥⑨⑬</sup> 미역오이냉국 방울토마토 깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	버터스틱빵 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	간장비빔국수 <sup>⑤⑥</sup>	★우동 <sup>⑤⑥</sup>	단호박범벅 <sup>①⑤</sup> &보리차	햇도그 <sup>①②⑤⑥⑩</sup>	채소스틱&치즈 <sup>②</sup>
열량/단백질(kcal/g)	445/20	409/14	409/14	449/15	380/17	425/14
저녁	흑미밥 소고기미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 당근스프클램블에그 <sup>①②⑤</sup> 잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 건새우버섯국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 돈육매실청불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup> 구이김 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 무채된장국 <sup>⑤⑥</sup> 닭살채소찜 <sup>⑤⑥⑮</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 김파국 소고기양파볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 열무나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 근대국 <sup>⑤⑥</sup> 두부찜&양념장 <sup>⑤⑥</sup> 어묵채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	
저녁간식	미숫가루 <sup>⑤</sup> &우유 <sup>②</sup>	사과	시리얼&우유 <sup>②</sup>	바나나	마시는 요구르트 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	323/13	332/17	332/17	267/15	326/16	
일자	15(월)	16(화)	17(수) 생일	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나	잔멸치죽 <sup>⑤⑥</sup>	수박	영양닭죽 <sup>⑮</sup>	참외	떠먹는요구르트 <sup>②</sup>
점심	곤드레나물밥&양념장 <sup>⑤⑥</sup> 모듬버섯국 <sup>⑤⑥</sup> 떡갈비채소볶음 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> 상추사과무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 소고기뭇국 <sup>⑤⑥⑩</sup> ★메추리알장조림 <sup>①⑤⑥</sup> 오이나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 소고기미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육데리아끼볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 콩나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 두부애호박국 <sup>⑤⑥</sup> ★삼치살조림 <sup>⑤⑥</sup> 감자당근채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 유부된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈가스&소스 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 옥수수콘슬로우 <sup>①⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	★쌀국수 <sup>⑤⑥⑬</sup> 미니쌀밥 바나나 배추김치 <sup>⑨</sup>
오후간식	카스테라 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	밥새우섞음밥 <sup>⑤⑨</sup>	케이크 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	과일화채 <sup>②</sup>	삶은달걀 <sup>①</sup> &우유 <sup>②</sup>	미숫가루 <sup>⑤</sup> &우유 <sup>②</sup>
열량/단백질(kcal/g)	468/16	470/17	431/17	454/21	490/22	400/18
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 <sup>①⑤⑥</sup> 닭곰탕 <sup>⑮</sup> 우영채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 콩나물된장국 <sup>⑤⑥</sup> 두부구이 <sup>⑤</sup> 취나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 만둣국 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 채소달걀부침 <sup>①⑤⑥</sup> 김자반 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	흑미밥 부추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 달볼고기 <sup>⑤⑥⑮</sup> 양배추나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 감자양파국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기데리아끼구이 <sup>⑤⑥⑬</sup> 애호박나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	
저녁간식	떠먹는 요구르트 <sup>②</sup>	사과	두유 <sup>⑤</sup>	방울토마토	채소스틱&치즈 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	330/13	298/10	298/10	319/12	287/14	


쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품	
		배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기		닭고기	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			√ 한우		오리고기		삼치	황태	
국내산	국내산			국내산		국내산		국내산	러시아산	
가공품	떡갈비		돈가스		바나나		단호박			
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	필리핀, 베트남산	뉴질랜드산				

※ 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) ⑲자  
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

일자	22(월)	23(화)	24(수) <small>국 없는 날</small>	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	토마토	당근죽	수박	고소한누룽지죽	사과	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	맛살채소볶음밥⑤⑥⑧ 승능 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육잡스테인크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑯ 다시마채국⑤⑥ 사과 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	505/18	444/15	370/13	394/17	404/17	390/14
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지뎀밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	시리얼&우유②	바나나	미숫가루⑤&우유②	참외	떠먹는요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)	399/18	271/10	325/9	267/10	289/15	
일자	29(월)	30(화)	<p><b>표준레시피 바로가기</b></p>  <p>◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.</p>			
오전간식	바나나	단호박죽⑤⑥				
점심	수수밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 달걀채소찜①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑮ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑮ &우유②	★닭칼국수⑥⑮				
열량/단백질(kcal/g)		505/28				
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨	차조밥 달걀살파국① 소고기장조림⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨				
저녁간식	두유⑤	사과				
열량/단백질(kcal/g)	281/11	290/16				

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품						
		배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	훈제오리			
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산				국내산	국내산	오리고기	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루			√ 한우	국내산	오리고기		삼치	황태				
국내산	국내산					국내산		국내산	러시아산				
가공품	떡갈비			돈가스			바나나		단호박				
		돼지고기		국내산		돼지고기		국내산	필리핀, 베트남산	뉴질랜드산			

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.  
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣  
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전간식	사과	소고기죽 <sup>⑤⑥⑬</sup>	제9회 지방선거	양송이스프 <sup>②</sup>	방울토마토	 현충일
점심	차조밥 호박된장국 <sup>⑤⑥</sup> 순살찜닭 <sup>⑤⑥⑮</sup> 미역줄기볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	기장밥 황태콩나물국 <sup>⑤⑥</sup> 마파두부 <sup>⑤⑥⑩</sup> 양배추찜&쌈장 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>		백미밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 소불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup> 브로콜리새콤무침 깍두기 <sup>⑨</sup>	수수밥 건새우두부국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 달걀채소볶음 <sup>①⑤</sup> 오이무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	
오후간식	마들렌 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	★크림스파게티 <sup>②⑥</sup>		요거트과일샐러드 <sup>②</sup>	찐감자&우유 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	570/28	691/27		562/22	514/23	
저녁	흑미밥 ★소고기당면국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 김달걀말이 <sup>①⑤</sup> 청경채무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	닭살채소볶음밥 <sup>⑤⑥⑮</sup> 미역된장국 <sup>⑤⑥</sup> 느타리버섯나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>		기장밥 애호박적국 <sup>⑨</sup> 두부스테이크 <sup>①⑤⑥⑬⑭</sup> 콩나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 우동장국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기무조림 <sup>⑤⑥⑬</sup> 아욱나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	
저녁간식	두유 <sup>⑤</sup>	바나나		참외	떠먹는 요구르트 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	490/20	376/23	426/15	471/23		
일자	8(월)	9(화)	10(수) 국 없는 날	11(목)	12(금)	13(토)
오전간식	바나나	버섯죽 <sup>⑤⑥</sup>	멜론	유부채소죽 <sup>⑤</sup>	토마토	두유 <sup>⑤</sup>
점심	백미밥 부추들깨국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육버섯조림 <sup>⑤⑥⑩</sup> 숙주무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 시금치된장국 <sup>⑤⑥</sup> 닭살굴소스볶음 <sup>⑤⑥⑮⑳</sup> 무생채 배추김치 <sup>⑨</sup>	소고기짜장밥 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> 송편 양상추샐러드&드레싱 <sup>①⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	흑미밥 어묵국 <sup>⑤⑥</sup> 두부강정 <sup>⑤⑥</sup> 근대무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	차조밥 청경채된장국 <sup>⑤⑥</sup> 순살닭갈비 <sup>⑤⑥⑮</sup> 파프리카무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	안매운김치볶음밥 <sup>⑤⑥⑨⑬</sup> 미역오이냉국 방울토마토 깍두기 <sup>⑨</sup>
오후간식	버터스틱빵 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	간장비빔국수 <sup>⑤⑥</sup>	★우동 <sup>⑤⑥</sup>	단호박범벅 <sup>①⑤</sup> &보리차	햇도그 <sup>①②⑤⑥⑩</sup>	채소스틱&치즈 <sup>②</sup>
열량/단백질(kcal/g)	635/28		585/21	641/22	543/25	425/14
저녁	흑미밥 소고기미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 당근스프램블에그 <sup>①②⑤</sup> 잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 건새우버섯국 <sup>⑤⑥⑨</sup> 돈육매실청불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup> 구이김 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 무채된장국 <sup>⑤⑥</sup> 닭살채소찜 <sup>⑤⑥⑮</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 김파국 소고기양파볶음 <sup>⑤⑥⑬</sup> 열무나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 근대국 <sup>⑤⑥</sup> 두부찜&양념장 <sup>⑤⑥</sup> 어묵볶음 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	
저녁간식	미숫가루 <sup>⑤</sup> &우유 <sup>②</sup>	사과	시리얼&우유 <sup>②</sup>	바나나	마시는 요구르트 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	462/19		475/24	381/21	466/22	
일자	15(월)	16(화)	17(수) 생일	18(목)	19(금)	20(토)
오전간식	바나나	잔멸치죽 <sup>⑤⑥</sup>	수박	영양닭죽 <sup>⑮</sup>	참외	떠먹는요구르트 <sup>②</sup>
점심	곤드레나물밥&양념장 <sup>⑤⑥</sup> 모듬버섯국 <sup>⑤⑥</sup> 떡갈비채소볶음 <sup>⑤⑥⑩⑮</sup> 상추사과무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 소고기뭇국 <sup>⑤⑥⑩</sup> ★메추리알장조림 <sup>①⑤⑥</sup> 오이나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 소고기미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육데리아끼볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 콩나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	백미밥 두부애호박국 <sup>⑤⑥</sup> ★삼치살조림 <sup>⑤⑥</sup> 감자당근채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 유부된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈가스&소스 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 옥수수콘살로우 <sup>①⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	★쌀국수 <sup>⑤⑥⑬</sup> 미니쌀밥 바나나 배추김치 <sup>⑨</sup>
오후간식	카스테라 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	밥새우쉬음밥 <sup>⑤⑨</sup>	케이크 <sup>①②⑤⑥</sup> &우유 <sup>②</sup>	과일화채 <sup>②</sup>	삶은달걀 <sup>①</sup> &우유 <sup>②</sup>	미숫가루 <sup>⑤</sup> &우유 <sup>②</sup>
열량/단백질(kcal/g)	668/23		616/25	648/29	700/31	572/26
저녁	채소비빔밥&달걀후라이 <sup>①⑤⑥</sup> 닭곰탕 <sup>⑮</sup> 우영채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	수수밥 콩나물된장국 <sup>⑤⑥</sup> 두부구이 <sup>⑤</sup> 취나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	차조밥 만둣국 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 채소달걀부침 <sup>①⑤⑥</sup> 김자반 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	흑미밥 부추된장국 <sup>⑤⑥</sup> 달걀고기 <sup>⑤⑥⑮</sup> 양배추나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>	기장밥 감자양파국 <sup>⑤⑥</sup> 소고기데리야끼구이 <sup>⑤⑥⑬</sup> 애호박나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>	
저녁간식	떠먹는 요구르트 <sup>②</sup>	사과	두유 <sup>⑤</sup>	방울토마토	채소스틱&치즈 <sup>②</sup>	
열량/단백질(kcal/g)	472/19	426/15		456/17	409/20	

쌀		배추김치		콩		육류			수산물		식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	훈제오리			
				국내산	수입산							
국내산	국내산	국내산	국내산	√ 한우		국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루						오리고기		삼치	황태		
국내산	국내산				국내산		국내산		국내산	러시아산		
가공품		떡갈비		돈가스		바나나		단호박				
		돼지고기		국내산		돼지고기	국내산	필리핀, 베트남산	뉴질랜드산			

※ 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) ⑲젓  
 ※ ⑬아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.

일자	22(월)	23(화)	24(수) <span style="background-color: yellow;">국 없는 날</span>	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	토마토	당근죽	수박	고소한누룽지죽	사과	채소스틱&치즈②
점심	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	맛살채소볶음밥⑤⑥⑧ 승능 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 당근콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우근대국⑤⑥⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑯ 다시마채국⑤⑥ 사과 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★들기름비빔국수⑤⑥	찐단호박&우유②	물만두⑤⑥⑩	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	721/25	651/19	528/19	563/25	577/25	558/20
저녁	차조밥 황태채국⑤⑥ 돈육갯잎볶음⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 파프리카사과무침 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 온청포묵국⑤⑥⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	시리얼&우유②	바나나	미숫가루⑤&우유②	참외	떠먹는요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)	570/26	387/14	465/14	381/14	413/22	
일자	29(월)	30(화)	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">표준레시피</div> <div style="font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">바로가기</div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">           ◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀            ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.         </p>			
오전간식	바나나	단호박죽⑤⑥				
점심	수수밥 소고기감장국⑤⑥⑬ 달걀채소찜①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩⑭ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑩⑭ &우유②	★달걀국수⑥⑮				
열량/단백질(kcal/g)		734/38				
저녁	백미밥 배추된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 브로콜리맛살볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨	차조밥 달걀실파국① 소고기장조림⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치⑨				
저녁간식	두유⑤	사과				
열량/단백질(kcal/g)	401/15	415/23				

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품				
		두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		훈제오리				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산		국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루			√ 한우			오리고기		삼치	황태			
국내산	국내산			국내산			국내산	국내산	러시아산				
가공품	떡갈비			돈가스		바나나		단호박					
		돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	필리핀, 베트남산	뉴질랜드산						

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.  
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣  
 ※ ⑬야황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의해 주시기 바랍니다.