

일자						1(토)
오전간식						치즈②&채소스틱
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 달걀찜국①⑤⑥ 수박 깍두기
오후간식						미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)						337/16
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수박	애호박죽⑤⑥	바나나	유부채소죽⑤	토마토⑫	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박찜국⑨ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 송농 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★매추알파파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기	김가루주먹밥 미니갈국수⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	잔멸치섞음밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	한케이크①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	444/18	428/13	524/20	417/15	288/9	261/7
저녁	소고기당근볶음밥⑤⑥⑫ 안매운두부김치국⑤⑥⑨ 채소스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 부추장국⑤⑥ 닭살애호박조림⑤⑥⑫ 갯잎순나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵감자채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	두유⑤	두유⑤	시리얼&우유②	두유⑤	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)			342/11		338/13	
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목) 생일	14(금)	15(토)
오전간식	멜론	콩나물죽⑤⑥	포도	바나나	수박 말복 	 광 복 절
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑫ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑫ 어묵국⑤⑥ ★콩나물잡채⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육쪽창⑤⑥⑩⑫ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 두부구이⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥ &우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥&우유②	과일화채②	
열량/단백질(kcal/g)	432/19	427/17	412/14	504/19	364/17	
저녁	백미밥 닭곰탕⑫ 연두부&양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑫ 새콤미역무침 깍두기	차조밥 감장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송농 달걀말이①⑤ 깍두기	흑미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	마시는 요구르트②	두유⑤	두유⑤	두유⑤	시리얼&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	277/12		302/14		385/13	

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기		돼지고기	닭고기	삼치	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루	순두부		한우		오리고기			참치(캔)		
국내산	국내산	국내산				국내산			다랑어	원양산	
가공품		떡갈비		생선가스		치킨가스		바나나		어묵	
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	국내산	베트남산, 필리핀산	연육(베트남산)

※ 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) ⑳젓
 ㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.



휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

※ 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) ⑲잣
 ⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자						1(토)
오전간식						치즈②&채소스틱
점심	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.					돈육된장덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 달걀찜국①⑤⑥ 수박 깍두기
오후간식						미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)						481/23
일자	3(월)	4(화)	5(수) 국 없는 날	6(목)	7(금)	8(토)
오전간식	수박	애호박죽⑤⑥	바나나	유부채소죽⑤	토마토⑫	시리얼&우유②
점심	백미밥 애호박전국⑨ 닭살갓볶음⑤⑥⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 떡갈비파프리카조림 ⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 송농 만두강정①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 두부찜&양념장⑤⑥ 오이맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지국⑤⑥⑨ ★매운달걀파프리카볶음①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기	김가루주먹밥 ★미니갈국수⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	잔멸치섞음밥⑤	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	햇케이크①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	635/26	600/21	749/29	612/23	596/21	411/13
저녁	소고기당근볶음밥⑤⑥⑫ 안매운두부김치국⑤⑥⑨ 채소스크램블에그①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 부추장국⑤⑥ 닭살애호박조림⑤⑥⑫ 갯잎순나물⑤⑥ 깍두기	백미밥 달걀찜국①⑤⑥ 어묵감자채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 맛살전①⑤⑥⑧ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	두유⑤	두유⑤	시리얼&우유②	두유⑤	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)			489/16		482/18	
일자	10(월)	11(화)	12(수)	13(목) 생일	14(금)	15(토)
오전간식	멜론	콩나물죽⑤⑥	포도	바나나	수박 말복	 광복절
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑫ 버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 다시마무채국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스달걀채소덮밥 ①⑤⑥⑫ 어묵국⑤⑥ ★콩나물잡채⑤⑥ 깍두기	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육쪽창⑤⑥⑩⑫ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 두부구이⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기	
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥ &우유②	★간장비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥&우유②	과일화채②	
열량/단백질(kcal/g)	617/27	647/27	588/21	666/25		
저녁	백미밥 닭곰탕⑫ 연두부&양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 소고기양념구이⑤⑥⑫ 새콤미역무침 깍두기	차조밥 감장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 송농 달걀말이①⑤ 깍두기	흑미밥 황태채국⑤⑥ 너비아니피망조림⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	마시는 요구르트②	두유⑤	두유⑤	두유⑤	시리얼&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	396/17		432/21		549/19	

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	콩비지	쇠고기		돼지고기	닭고기	삼치	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	
누룽지	고춧가루	순두부		한우		오리고기			참치(캔)		
국내산	국내산	국내산				국내산			다랑어	원양산	
가공품		떡갈비		생선가스		치킨가스		바나나		어묵	
		돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	명태	러시아산	닭고기	국내산	베트남산, 필리핀산	연육(베트남산)

※ 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) ⑳젓
 ㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.



휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

※ 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) ⑲잣
 ⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.