

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴 파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴 대체 및 추가 메뉴를 제공하지 않는 경우, 삭제 후 사용			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)		
저녁				흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	라구소스가지덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양파된장국⑤⑥ 상추샐러드&드레싱①⑤ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 어묵국⑤⑥ 삼색달걀찜① 양배추김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송능(연두부국⑤⑥) 신선과일(자두) 배추김치(백김치)⑨		
열량단백질(kcal/g)				281/12	233/10	257/12	299/9		
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)			
저녁	수수밥 애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤⑥ 오이달걀볶음①⑤ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 감자무채국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉잡채⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 부추들깨국⑤⑥ 소고기간장구이⑤⑥⑮ 밥새우숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 미역장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	오므라이스①⑤⑫ 우동국⑤⑥ 신선과일(포도) 깍두기(무절임)⑨			
열량단백질(kcal/g)	288/14	301/14	280/13	321/16	282/9	228/8			
일자	13(월)	14(화)	15(수) *초복	16(목)	17(금)	18(토)			
저녁	백미밥 실파된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 새콤미역무침 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 두부묵국⑤⑥ 메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 열갈이국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 브로콜리무침 깍두기(무절임)⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨		★칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 신선과일(자두) 깍두기(무절임)⑨			
열량단백질(kcal/g)	282/16	262/11	262/14	251/15		제헌절	178/4		
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) *중복			
저녁	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 시래기무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 닭살연근볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 다시마묵국⑤⑥ ★가지미구이⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	돈육부추볶음밥⑤⑥⑩ 애호박국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 미소장국⑤⑥ 토마토달걀부침①⑤⑫ 어묵조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 송능 신선과일(참외) 깍두기(무절임)⑨			
열량단백질(kcal/g)	261/13	246/14	273/15	280/16	265/11	278/10			
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			
저녁	백미밥 들깨양파국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 미역나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	맛살채소볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀김국①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 ★채소당면국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩⑮ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기야채전①⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 오이냉국 닭살카레조림⑤⑥⑮ 고구마맛탕⑤ 배추김치(백김치)⑨				
열량단백질(kcal/g)	288/11	258/10	262/13	331/11	281/13				
◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ◎ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유의해주시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)									
쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	연두부	쇠고기					
				국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	훈제오리	참치(캔)
국내산	국내산	국내산	국내산	✓ 한우		국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 육우	산	오리고기			
국내산	국내산			□ 젓소		국내산			
가공품									
※ 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) ⑲자 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.									