

2024년 10월 1주 식단표

기본형 (4찬/조-중식식형/간식-2회)

구분	1(화) *임시공휴일*	2(수)	3(목) *개천절*	4(금)	5(토)
조식	백미밥 바지락순두부찌개(송농) 떡갈비구이 탕평채(목채소무침) 콩나물무침 배추김치	백미밥 사골만둣국 브로콜리맛살볶음 고구마조림 오이지무침 배추김치	[일품요리] 닭가슴살드워치 단호박스프 비엔나채소볶음 그린샐러드&드레싱	백미밥 열갈이된장국(송농) 돼지불고기 연근유자청무침 마늘종무침 배추김치	백미밥 고기순대국 연두부&양념장 고추장멸치볶음 상추겉절이 배추김치
오전간식	요플레	두유	사과	요구르트	올무차
중식	백미밥 근대맑은국 소불고기 진미채무침 고춧잎나물무침 배추김치	[일품요리] 나물비빔밥 콩가루배춧국 순대채소볶음 마카로니콘샬러드 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 가자미카레구이 버섯잡채 참나물상추무침 배추김치	백미밥 콩비지백탕 치즈달걀말이 어묵양파볶음 오이생채 배추김치	백미밥 시래기맑은국 안동찜닭 단호박튀김 썩것나물무침 배추김치
오후간식	편감자&동굴레차	포렌치토스트	소보로&우유	송편&결명지차	바나나
석식	백미밥 고사리육개장 달걀장조림 표고버섯볶음 참나물생채 배추김치	백미밥 돌깨미역국 닭볶음탕 연근(양콩)조림 열갈이나물무침(궁채무침) 배추김치	백미밥 바지락콩나물국 두부부침&양념장 파리고추감자조림 근대된장무침 배추김치	백미밥 다시마양파국 소고기대파볶음 건포도고구마볶음 건파래볶음 배추김치	백미밥 청국장찌개 갈치무조림 머위돌깨볶음 숙주나물무침 배추김치
열량(kcal)/단백질(g)	1951/88	2120/72	2082/86	2071/76	1979/80

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			쇠고기			돼지고기			닭고기			오리고기				
	밥		죽	누룽지		두부	콩국수	콩비지	콩배지	배추	고춧가루	ભભ	열같이	한우/육우/젓소	외국산	국내산		국내산		국내산			
	국내산		국내산	국내산		중국산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산		국내산		국내산				
	수산물																		식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				
고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	다랑어	명태	전복	헬	소세지	베이컨	돈가스	햄(소)	통그랑뎡	너비아니	맛살	어묵	해물완자	참치	진미채	미트볼	
중국산	세네갈	국내산	대서양	국내산	중국산	국내산	대서양	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

※ 백미밥 -> 전곡밥, 배추김치 -> 다른(열무, 파 등)김치 로 대체 가능합니다.
 ※ 나물 메뉴는 조리법 변경 없이 원하시는 나물류로 대체 가능합니다.
 (ex.근대나물->시금치나물)
 ※ 메뉴 옆 **주황색 괄호()**는 대체하여 제공 가능한 메뉴입니다.
 ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.
 ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
 ※ 식재료 원산지 표기
 국내산 = 국내산으로 표기, 수입산 = 나라명(ex 러시아산) 으로 표기합니다.
 소고기의 경우 국내산 : 한우/육우/젓소를 구분하여 표기합니다.



고양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성일 : 영양팀 최영나 영양사

2024년 10월 2주 식단표

기본형 (4찬/조식식형/간식·2회)

구분	6(일)	7(월) ▶ 월짜DAY	8(화)	9(수) *한글날*	10(목)	11(금) ◀ 스페셜DAY	12(토)
조식	백미밥 어묵국(송농) 토마토달걀볶음 건새우마늘종볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 콩나물김치국 온두부&양념장 시래기된장지짐 열무나물무침 배추김치	백미밥 들깨버섯탕(송농) 임연수양념찜 (가자미양념찜) 늪은호박조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 소고기샤브샤브국 미트볼데리야끼볶음 가지나물 부추콩가루찜 배추김치	[일품요리] 유부채소죽 나박물김치 오징어간장조림 취나물무침	백미밥 콩나물국(송농) 매추리알곤약조림 잔멸치아몬드볶음 도라치나물 배추김치	백미밥 열갈이된장국 파리고추담걀볶음 새송이버섯조림 치커리사과무침 배추김치
오전간식	블루베리체이크	생강차	요플레	두유	(방울)토마토	요구르트	유자차
중식	백미밥 황태미역국 소불고기 호박버섯볶음 오야생채 배추김치	백미밥 수제비국 ▶저염 삼겹가지볶음 부추전 양배추숙찜 배추김치	백미밥 시금치된장국 소고기장조림 매밀묵김치무침 깻잎순무찜 배추김치	[일품요리] 새우튀김우동 참치두부조림 들깨무나물 고추지무찜 배추김치	백미밥 아욱국 깻잎달걀비 굴소스새송이버섯볶음 열갈이겉절이 배추김치	▶약선 팔보리은행영양밥 된장찌개 고등어구이 감자채볶음 구이김&양념장 배추김치	백미밥 두부새우젓국 청경채돈육볶음 미역줄기볶음 고들빼기된장무침 배추김치
오후간식	배	단팥빵&초주스	전고구마&보리차	찰쌀약과	크림빵&우유	기정떡&옥수수수염차	단감
석식	백미밥 동태내장탕 해물동그랑땡 시금치나물 배추김치	백미밥 고추장찌개 닭살숙주볶음 유부맛살냉채 미나리무생채 배추김치	백미밥 뼈해장국 채소달걀찜 취나물볶음 쌈다시마&초장 배추김치	백미밥 열무된장국 대파삼겹구이 도라치초무침 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 청경채맑은국 소고기채소볶음 늪은호박전 시금치나물 배추김치	백미밥 달걀찜국 마파두부 꽃맛살샐러드 오복채무침 배추김치	백미밥 배추맑은국 굴소스해물볶음 애호박나물 아욱무침 배추김치
열량(kcal)/단백질(g)	1978/83	2089/73	2056/96	2047/77	1847/79	1974/82	1805/81

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기							
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	콩	열갈이	한우/육우/젓소	외국산										
국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산									
수산물															식육/포장육/식육가공품/수산가공품							
고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	쭈꾸미	다랑어	명태	전복	헬	소세지	베이컨	돈가스	햄스테드	동그랑땡	너비아니	맛살	어묵	해물완자	참치	진미채	미트볼
중국산	세네갈	국내산	대서양	국내산	중국산	국내산	대서양	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육/포장육/식육가공품/수산가공품

※ 백미밥 -> 절곡밥, 배추김치 -> 다른(열무, 파 등)김치로 대체 가능합니다.

※ 나물 메뉴는 조리법 변경 없이 원하시는 나물류로 대체 가능합니다.

(ex 근대나물 -> 시금치나물)

※ 메뉴 옆 주황색 괄호()는 대체하여 제공 가능한 메뉴입니다.

※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 식재료 원산지 표기

※ 국내산 = 국내산으로 표기, 수입산 = 나라명(ex 러시아산)으로 표기합니다.

※ 소고기의 경우 국내산 : 한우/육우/젓소를 구분하여 표기합니다.



2024년 10월 3주 식단표

기본형 (4찬/조식·석식형/간식·2회)



구분	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
조식	백미밥 무척국(송농) 소고기채소찜 들깨고사리나물 참나물무침 배추김치	백미밥 황태미역국 두부구이&양념장 우영채조림 배추된장무침 배추김치	백미밥 사골우거지국(송농) 파프리카달걀볶음 명절채볶음 숙갓당근무침 배추김치	백미밥 다시마양파국 고사리갈치(고등어)조림 죽순채소볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치	[일품요리] 참치샌드위치 크림스프 달걀허브구이 과일요거트샐러드	백미밥 (떡)만둣국(송농) 온두부/볶음김치 팽이버섯부추무침 마늘종무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 너비아니구이 황태채무침 얼갈이나물 배추김치
오전간식	바나나쉐이크	도라지차	요플레	두유	포도	요구르트	수정과
중식	백미밥 숙갓동태찌개 비엔나감자조림 도토리묵무침 근대나물 배추김치	백미밥 호박맑은국 묵은지닭볶음탕 어묵양파조림 치커리오이생채 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육한방수육 채소비빔국수 참나물상추무침 배추김치	[일품요리] 버섯소불고기덮밥 유부김치국 전만두 우영들깨무침 배추김치	백미밥 맑은순두부국 콩나물해물찜 고구마튀김 간장깻잎지 배추김치	백미밥 황태미역국 소불고기 고사리나물 오이생채 배추김치	백미밥 청경채된장국 돈육사태찜 궁중떡볶이 취나물무침 배추김치
오후간식	사과	파배기&과일주스	찐단호박&녹차	햇케이크&꿀	키스타라&우유	설기떡&동글레차	키위
석식	백미밥 사골곰탕 채소달걀말이 오징어젓무침 우거지나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 브로콜리새우살볶음 파리고추찜 그린샐러드&드레싱 배추김치	백미밥 온도토리묵국 옛날소세지전 간장무조림 툇채소무침 배추김치	백미밥 어묵국 두부양념조림 건파래볶음 오이무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 파채불고기 진미채볶음(진미채조림) 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 부대찌개 삼치구이 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치	백미밥 건새우묵국 달걀고구마조림 고추장떡 깻잎순무침 배추김치
열량(kcal)/단백질(g)	2027/85	1904/73	1934/88	2048/85	2086/104	2131/89	2167/82

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			식고기			돼지고기			닭고기			오리고기			
	밥		죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	봄동	얼갈이	한우/육우/젓소	외국산	돼지고기		닭고기	오리고기					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산						
	수산물												식육/포장육/식육가공품/수산가공품									
고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	다랑어	명태	전복	헬	소세지	베이컨	돈가스	햄(소세지)	통그랑벨	너비아니	맛살	어묵	해물완자	참치	진미채	미트볼
중국산	세네갈	국내산	대서양	국내산	중국산	국내산	대서양	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 백미밥 -> 잡곡밥, 배추김치 -> 다른(열무, 파 등)김치로 대체 가능합니다.
 ※ 나물 메뉴는 조리법 변경 없이 원하시는 나물류로 대체 가능합니다.
 (ex.근대나물->시금치나물)
 ※ 메뉴 옆 **주황색 괄호()**는 대체하여 제공 가능한 메뉴입니다.
 ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.
 ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
 ※ 식재료 원산지 표기
 국내산 = 국내산으로 표기, 수입산 = 나라명(ex 러시아산)으로 표기합니다.
 소고기의 경우 국내산 : 한우/육우/젓소를 구분하여 표기합니다.



고양시
어린이·사회복지식관리지원센터
Children and Social Welfare's Food Management Support Center
작성일 : 영양팀 최영나 영양사

2024년 10월 4주 식단표

기본형 (4찬/조·중·식·화/간식·2회)



구분	20(일)	21(월) ↓ 월일 DAY	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) ● 스페셜 DAY	26(토)
조식	백미밥 버섯된장국(송농) 가지미양념찜 연근개소스무침 오복채무침(궁채무침) 배추김치	백미밥 다시마찜국 돼지고기장조림 취나물들깨무침 숙주나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개(송농) 날치알달걀찜 맛살채소볶음 근대된장무침 배추김치	백미밥 소고기뭇국 은두부&양념장 전멸치볶음 시래기나물 배추김치	[일품요리] 세우살채소죽 나박물김치 명란젓참기름무침 오이나물	백미밥 청경채맑은국(송농) 미트볼데리야끼볶음 늪은호박조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 닭살채소무침 건파래볶음 시금치고추장무침 배추김치
오전간식	미숫가루라떼	대추차	요플레	두유	바나나	요구르트	올무차
중식	백미밥 당면갈비탕 들기름두부구이 맛살냉채 부추겉절이 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 오리불고기 깻잎호박채전 ↓저당 양배추쌈&참치두부쌈장 배추김치	백미밥 들깨미역국 소고기오이볶음 청포묵김가루무침 고추저무침 배추김치	[일품요리] 닭칼국수 해물동그랑땡구이 도라지초무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 근대된장국 미나리계육볶음 감자조림 콩나물당근무침 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 코다리양념찜 메추리알조림 참나물무침 배추김치	백미밥 알갈이된장국 돼지갈비찜(돼지불고기) 비빔막국수 오이저무침 배추김치
오후간식	단감	밤식빵&채소주스	찐고구마&보리차	양갱	롤케이크&우유	증편& 약선 구기대추차	포도
석식	백미밥 열무맑은국 시금치달걀볶음 건새우마늘종볶음 구이김&양념장 배추김치	백미밥 시래기된장국 주꾸미볶음(오징어볶음) 도라지나물 무생채 배추김치	백미밥 황태맑은국 베이컨감자채볶음 연근조림 미나리초무침 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 조기구이(고등어구이) 느타리버섯나물 청경채사과무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 치즈달걀말이 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 아욱맑은국 소고기배추찜 천사채샐러드 마늘지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 두부강정 들기름김치볶음 머위나물무침 배추김치
영양(kcal)/단백질(g)	2049/85	2052/90	1927/66	1901/80	1896/73	1925/76	1935/78

원산지 표시	쌀												콩				배추김치				식고기				식육/포장육/식육가공품/수산가공품					
	밥		죽		누룽지		두부		콩국수		콩비지		배추		고춧가루		불통		얼갈이		한우/육우/젓소		외국산		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		국내산		중국산		중국산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		호주산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	수산물																		식육/포장육/식육가공품/수산가공품											
	고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	다랑어	명태	전복	헬	소세지	베이컨	돈가스	햄(소시지)	등그랑땡	비비어니	맛살	어묵	해물완자	참치	진미채	미트볼							
중국산	세네갈	국내산	대서양	국내산	중국산	국내산	대서양	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 백미밥 -> 잔국밥, 배추김치 -> 다들(열무, 파 등)김치로 대체 가능합니다.
 ※ 나물 메뉴는 조리법 변경 없이 원하시는 나물류로 대체 가능합니다.
 (ex.근대나물→시금치나물)
 ※ 메뉴 옆 **주황색** **괄호()**는 대체하여 제공 가능한 메뉴입니다.
 ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.
 ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
 ※ 식재료 원산지 표기
 국내산 = 국내산으로 표기, 수입산 = 나라명(ex 러시아산)으로 표기합니다.
 소고기의 경우 국내산 : 한우/육우/젓소를 구분하여 표기합니다.



경기도
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Support Center
작성자 : 영양팀 최영나 영양사

2024년 10월 5주 식단표

기본형 (4찬/조·중·식·형/간식·2회)



구분	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)	*생일식단*
조식	백미밥 배추맑은국(송농) 소불고기 진미채무침 아욱나물무침 배추김치	백미밥 콩비지찌개 임연수국이 우거지된장지집 구이김 배추김치	백미밥 항태해장국(송농) 후랑크채소볶음 도라지나물 브로콜리숙회&초장 배추김치	백미밥 사골우거지국 곰소스해물볶음 우엉들깨무침 미나리무침 배추김치	[일품요리] 게맛살센드위치 옥수수스프 연두부&흑임자드 토마토치즈샐러드	
오전간식	고구마라떼	생강차	요플레	두유	사과	
중식	백미밥 양지설렁탕 채소달걀찜 브로콜리통마늘볶음 고추자무침(오징어첫무침) 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈육김치찜 미나리전(모듬채소전) 열무된장무침 배추김치	백미밥 항태미역국 소불고기 파리멸치볶음 오이생채 배추김치	[일품요리] 닭갈비된밥 어묵국 매밀묵김치무침 애호박나물 배추김치	백미밥 달걀찜국 갈치무조림 당근감자채볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 항태미역국 소불고기 한식잡채 오이생채 배추김치
오후간식	토마토	슈크림빵&과일주스	편감자&결명자차	미니핫도그	머핀&우유	671/29
석식	백미밥 물만둣국 새우살채소볶음 표고버섯조림 깻잎순무침(고춧잎무침) 배추김치	백미밥 미역국 닭봉구이 건새우호박볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 바지락맑은국 스크램블에그 곤약무조림 숙것나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 돈육살찜스테이크 푸실리샐러드 오이피클(단무지무침) 배추김치	백미밥 버섯맑은국 소고기통마늘장조림 파리고추찜 쌈다시마&초장 배추김치	
열량(kcal)/단백질(g)	2068/89	1910/82	1883/76	2067/91	1879/77	

원산지 표시	쌀										콩				배추김치				식고기				돼지고기				닭고기		오리고기	
	밥		죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	불동	얼갈이	한우/육우/젓소		외국산		호주산		국내산		국내산		국내산		국내산						
	국내산		국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산						
	수산물																							식육/포장육/식육가공품/수산물가공품						
	고등어	갈치	낙지	오징어	꽃게	참조기	꾸꾸미	다랑어	명태	전복	헬	소세지	베이컨	돈가스	햄/소시지	등그랑명	네비어니	맛살	어묵	해물완자	참치	진미채	미트볼							
중국산	세네갈	국내산	대서양	국내산	중국산	국내산	대서양	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					

※ 백미밥 -> 잡곡밥, 배추김치 -> 다른(열무, 파 등)김치로 대체 가능합니다.
 ※ 나물 메뉴는 조리법 변경 없이 원하시는 나물류로 대체 가능합니다.
 (ex:근대나물->시금치나물)
 ※ 근대나물 -> 주황색 괄호()는 대체하여 제공 가능한 메뉴입니다.
 ※ 표준레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.
 ※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.
 ※ 식재료 원산지 표기
 국내산 = 국내산으로 표기, 수입산 = 나라명(ex 러시아산)으로 표기합니다.
 소고기의 경우 국내산 : 한우/육우/젓소를 구분하여 표기합니다.