

10월 식단표 (3~5세)

고양시립힌돌복지관어린이집

일자	◎ 발행처 : 고양시아르인아·사회복지급식관리지원센터 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 ◎ ★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. 또한 떡이 굳어 목 넘김이 어려운 경우에는 배식하지 마시기 바랍니다. (관련 서류 원내 보관)		표준레시피 바로가기	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥	개 천 절
열량단백질(kcal/g)				535/24	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		시리얼&우유②	신선과일(배) 또는 경기지원과일	브로콜리죽⑤⑥		채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송능 신선과일(배) 배추김치⑨
오후간식	대 체 휴 일	과일요거트범벅②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑪	찐고구마&우유②	한 글 날	미숫가루⑤&우유②
열량단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25		576/20
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(바나나) 또는 경기지원과일	떠먹는요구르트②	신선과일(샤인머스켓) 또는 경기지원과일	당근스프②	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑪ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩⑪ 불어묵조림⑨⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치추먹밥⑤ 신선과일(키위) 배추김치⑨
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	★증편&보리차	두유⑤
열량단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(귤) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②		우영죽⑤⑥	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑪ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	부모와 함께하는 자연학교 현장체험	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	돈민찌삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송능 신선과일(단감) 깍두기⑨
오후간식	빵(우유식빵①②⑤⑥) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차		구운달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②
열량단백질(kcal/g)	551/25	603/22		587/31	516/20	514/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(샤인머스켓) 또는 경기지원과일	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송능 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀파스타①⑤⑥ ★삼치떡야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 배추김치⑨
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	★증편&보리차	두유⑤
열량단백질(kcal/g)	569/22	583/29	558/25	568/25	556/23	490/19

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	오징어	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 한우	산	오리고기					
국내산	국내산					국내산					
가공품		떡갈비			돈가스			소고기완자			
		소고기	산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	산		

※ 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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.