

10월 식단표 (만 0~2세)

나무와새 어린이집

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지관식량지원센터 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  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	 개 천 절		
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	흑미밥(백미밥) 달걀탕⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 백김치			
				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩			
오후간식				375/17	378/15			
열량/단백질(kcal/g)								
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식				브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱&치즈②		
점심	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	신선과일(굴) 또는 경기지원과일	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 무절임		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송능(김판국) 신선과일(배) 백김치		
		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 백김치	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②		
오후간식	과일요거트범벅②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	413/18					
열량/단백질(kcal/g)	441/18	409/18			394/14			
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)		
오전간식	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일	당근스프② (당근죽)	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②		
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑫ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥(백미밥) 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치		
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	후리가케섞음밥(주먹밥) ⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자와보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤		
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	423/14		
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
오전간식	신선과일(배) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	신선과일(굴) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②		
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥(백미밥) ★채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑫ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치 (구이김)	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송능(얼무장국⑤⑥) 신선과일(단감) 무절임		
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유②	바나나곡물라떼②⑤ (바나나&우유②)	채소스틱&치즈②		
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	387/14(395/15)	487/14	361/14	360/14		
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	신선과일(사과) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②		
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 송능 으깬두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우뽕국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀파국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(굴) 백김치		
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자와우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤		
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	343/13		

쌀		배추김치		콩		육류		수산물		식육 · 수산물 가공품						
밥/죽		배추		두부		순두부		쇠고기		닭고기		진미채		훈제오리		
								국내산(택1)		수입산						
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		오징어		국내산		
누룽지		고춧가루						□ 한우		산						
국내산		국내산								국내산						
가공품				떡갈비						돈가스			소고기완자			
				소고기		국내산		돼지고기		국내산		돼지고기		국내산		소고기
※ 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) ⑲잣																
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.																

10월 식단표 (만 3~5세) 나무와새 어린이집

일자	발행처 : 고양시어린이사회복지금식지원센터 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  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감) 또는 경기지원과일	 개 천 절		
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 달걀탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨			
오후간식				찐단호박&보리차	한도그①②⑤⑥⑩			
영양·단백질(kcal/g)				535/24	541/22			
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식	시리얼&우유②			신선과일(귤) 또는 경기지원과일	브로콜리죽⑤⑥	채소스틱&치즈②		
점심	 대 체 휴 일	차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥ ⑤⑥⑩⑪ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	 한 글 날	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송늬(김팻국) 신선과일(배) 배추김치(백김치)⑨		
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②		
영양·단백질(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(단감) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②	신선과일(토마토⑫) 또는 경기지원과일	당근스프② (당근죽)	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	시리얼&우유②		
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송늬(미소장국⑥⑥) 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑫ ★가지미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 배추김치(백김치)⑨		
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥)&우유②	후리가게섞음밥(주먹밥)⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤		
영양·단백질(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(배) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②	신선과일(포도) 또는 경기지원과일	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	신선과일(귤) 또는 경기지원과일	떠먹는(마시는)요구르트②		
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥(백미밥) ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑫ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑫ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ (구이김)	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 송늬(열무장국⑥⑥) 신선과일(단감) 깍두기(무절임)⑨		
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥)&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유②	바나나국물라떼②⑤ (바나나&우유②)	채소스틱&치즈②		
영양·단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21(564/21)	695/20	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(토마토⑫) 또는 경기지원과일	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위) 또는 경기지원과일	미숫가루⑤&우유②		
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ 송늬 으갠두부연근무침⑤ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(백미밥) 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 배추김치(백김치)⑨		
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥)&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자(찐밤)&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤		
영양·단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	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		국내산			
누룽지		고춧가루						□ 한우		산		오리고기							
국내산		국내산										국내산							
가공품				떡갈비								돈가스				소고기완자			
				소고기		국내산		돼지고기		국내산		돼지고기		국내산		소고기		국내산	
※ 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.																			
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣																			
⑬ 아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.																			