

10월 식단표(만1세~만2세)

고양시립늘푸른어린이집

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	사과
점심	㉠ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ㉡ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식				찐단호박&보리차	롤치즈빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		시리얼&우유②	바나나	경기건강과일(배)	
점심		차조밥 항태두부국⑤⑥ ★메추리알조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨ 요구르트②	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②	
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국없는날	15(목)	16(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스켓)	떠먹는요구르트②쿠키	포도	당근죽	배
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 볼어목조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨
오후간식	과배기빵①②⑤⑥&우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	경기건강과일(배)	미숫가루⑤&우유②	굴	우영죽⑤⑥	토마토
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨ 요구르트②	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥ 밥새우감자조림⑤⑥⑨ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국없는날	29(목)	30(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스켓)	마시는요구르트②쿠키	바나나	애호박죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 우동장국⑤⑥ 으깬두부연근무침⑤ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨ 요구르트②	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑫&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23

쌀	배추김치	콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루									
국내산	국내산									
가공품		떡갈비		돈가스		베이컨		소시지		
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	스페인,독일산	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.

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

10월 식단표(만3세~만5세)

고양시립늘푸른어린이집

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	사과
점심	㉠ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ㉡ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식				찐단호박&보리차	롤치즈빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식				경기건강과일(배)	 한 글 날
점심				백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	
오후간식	대 체 휴 일			찐고구마&우유②	
열량/단백질(kcal/g)				589/25	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스켓)	떠먹는요구르트②쿠키	포도	당근죽	배
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑫ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 볼어목조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨
오후간식	과배기빵①②⑤⑥&우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	경기건강과일(배)	미숫가루⑤&우유②	굴	우영죽⑤⑥	토마토
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑫ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨ 요구르트②	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥ 밥새우감자조림⑤⑥⑨ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	경기건강과일(샤인머스켓)	마시는요구르트②쿠키	바나나	애호박죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 우동장국⑤⑥ 으깬두부연근무침⑤ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨ 요구르트②	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬씻은배추김치)⑨	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬씻은깍두기)⑨
오후간식	피자빵①②⑤⑥⑫&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐고구마&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23

쌀	배추김치	콩		육류				식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산	돼지고기		닭고기		진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산		국내산		오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루											
국내산	국내산											
가공품		떡갈비				돈가스			베이컨		소시지	
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	스페인·독일산	돼지고기	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.

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