

10월 식단표 (만 0~2세)

고양시립꿈모아어린이집

일자	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(샤인머스켓)
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식				찐단호박&매실차	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 개 천 대 체 휴 일	시리얼&우유②	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		과일요거트범벅②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②	
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25	
일자		12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	
오전간식	신선과일(배)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(샤인머스켓)	당근스프②	신선과일(바나나)
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃말살샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&오미자차	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	신선과일(샤인머스켓)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(감귤)
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 구이김 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 보리새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	수제비⑤⑥	구운달걀①&매실차	바나나&우유②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22			516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금) *생일
오전간식	신선과일(배)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(감귤)
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 송농 으깬두부연근무침⑤ 백김치⑨ 요구르트②	흑미밥 건새우뚝국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	케이크①②⑤⑥&사과주스
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	

쌀 밥/죽	배추김치 배추	콩		육류					식육 · 수산물 가공품			
		두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루						어묵		꽃말살(크레미)			
국내산	국내산						연육	중국산	연육	외국산(미국, 인도, 베트남산 등)		
가공품		떡갈비				돈가스			치킨너겟		만두	
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.



일자	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(샤인머스켓)
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				찐단호박&매실차	핫도그①②⑤⑥⑩
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	 개 천 절 대 체 휴 일	시리얼&우유②	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		과일요거트범벅②	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②	
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25	
일자		12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	
오전간식	신선과일(배)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(샤인머스켓)	당근스프②	신선과일(바나나)
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송능 꽃말살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&오미자차	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	신선과일(샤인머스켓)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(감귤)
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 구이김 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 보리새우조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	찐고구마&보리차	수제비⑤⑥	구운달걀①&매실차	바나나&우유②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22			516/20
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금) *생일
오전간식	신선과일(배)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(감귤)
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 송능 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	흑미밥 건새우뚝국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑮ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	케이크①②⑤⑥&사과주스
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	

쌀 밥/죽	배추김치 배추	콩		육류					식육 · 수산물 가공품			
		두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루						어묵		꽃말살(크레미)			
국내산	국내산						연육	중국산	연육	외국산(미국, 인도, 베트남산 등)		
가공품		떡갈비				돈가스			치킨너겟		만두	
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

