

10월 식단표 (0~2세)

고양시립원당어린이집

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			표준레시피 바로가기		1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	※ 식단에 표기사항(열량, 단백질, 알레르기 유발식품 표시 등)이 모두 표시되어 있어야 합니다. ※ 메뉴 옆에 적힌 숫자는 하단의 알레르기 유발식품 표시입니다. ※ 10월 경기지원 과일은 매주 월요일에 제공되며, 10월 5일(월)은 대체공휴일로 인해 10월 8일(목)에 제공됩니다. ※ 경기도 지침에 따라 9월부터 경기지원과일은 주 1회 제공됩니다. ※ 배추김치,깍두기는 영아에 맞게 맵지 않은 것으로 제공합니다.			 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.		김가루배추죽⑤⑥	사과	 개 천 절
점심						수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 브로콜리카스스무침①⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식						찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)						375/17	378/15	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	브로콜리죽⑤⑥	경기지원과일(배)	 한 글 날	채소스틱&치즈②		
점심		차조밥 두부된장국⑤⑥ 매추리알우렁조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 새콤무생채 무절임⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 안매운 배추김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 배 안매운 배추김치⑨		
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파케티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②		
열량/단백질(kcal/g)		441/18	415/18	413/18		394/14		
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)		
오전간식	경기지원과일(사인마스켓)	떠먹는 요구르트②	사과	당근죽②	오렌지	시리얼&우유②		
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 무절임⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 키위 안매운 배추김치⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자와매실차	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	경기지원과일(배)	미숫가루⑤&우유②	사과	우유죽⑤⑥	굴	마시는요구르트②		
점심	수수밥 애호박적국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 구이김 무절임⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 깍두기⑨	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 송농 단감 안매운 배추김치⑨		
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&동굴레차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②		
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	395/15	411/21	361/14	360/14		
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	경기지원과일(사인마스켓)	시리얼&우유②	배	애호박죽⑤⑥	키위	미숫가루⑤&우유②		
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀비리야니②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 우동장국⑤⑥ 으깬두부숙감무침⑤ 무절임⑨	흑미밥 건새우뚝국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 안매운 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육새우구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 굴 안매운 배추김치⑨		
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자와우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②	두유⑤		
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	343/13		

원산지 표시							쌀 (백미.현미.흑미.잡쌀)	식육/포장육 /식육가공품/수산가공품
닭고기	쇠고기(한우)	돼지고기	오리고기	배추김치				
국내산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산			
콩(두부류.콩비지.콩국수)								
두부 - 국내산							밥 - 국내산 죽 - 국내산 누룽지 - 국내산	훈제오리 - 오리: 국내산 돈가스 - 돼지고기: 국내산 떡갈비 - 돼지고기: 국내산 진미채 - 오징어: 페루산

※ 표준레시피에 사용되는 식재료의 원산지를 표기하므로, 식단 안내를 확인하시어 실제 사용되는 식재료의 원산지 표기를 추가하실 수 있습니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품 표시입니다.

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고동어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴.전복.홍합포함) ⑲ 잣
※ ⑬ 아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 유의하여 주시기 바랍니다.