

10월 식단표 (만 0~2세)

고양시립장미어린이집

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(바나나)	 개 천 절
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림 ①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물나물⑤⑥ 백김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 신선과일(배) 백김치⑨
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑬	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/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(바나나)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(샤인머스켓)	당근죽②	신선과일(단감)	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 무우나물⑤⑥ 백김치⑨	두부된장국⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(단감) 백김치⑨
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &두유②	후리가게주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	증편&보리차	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19
일자	19(월)	20(화)	21(수) #현장학습	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(굴)	마시는 요구르트②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	어묵채소볶음밥⑤⑥ 백김치⑨ 신선과일(굴) 마시는 요구르트②	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우오징어조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	돈민짜살새비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송⑤⑥ 신선과일(굴) 백김치⑨
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20	514/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날 #생일잔치	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(굴)	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑬ 양배추고춧가루①⑤ 백김치⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(굴) 백김치⑨
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥&주스② 카스테라&주스(0세)	찐감자&두유②	증편&보리차	두유⑤
열량/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	삼치	진미채	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			■ 한우 (국)	오리고기						
국내산	국내산			■ 육우 (주찬)	국내산						
가공품		떡갈비			돈가스		소고기완자				
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산		

※ 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
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자				1(목)	2(금)	3(토)
저녁	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	 개 천 절
열량/단백질(kcal/g)				444/16	366/19	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
저녁	 대 체 휴 일	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 백김치⑨	 한 글 날	
열량/단백질(kcal/g)		360/23	377/13	401/17		278/7
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 백김치⑨	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리카레소스무침①②⑤ 백김치⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 무우나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 백김치⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑬ 김자반무침⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	397/14	453/14	355/15	462/18	341/21	352/16
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑬ 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	364/14	336/15	354/20	486/15	315/12	364/15
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑬ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	337/11	337/14	391/17	365/21	378/19	511/19

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	참치(캔)		훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	한우 (국) 육우 (주찬)		국내산	국내산		다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기						
국내산	국내산					국내산						
가공품												

※ 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) ⑳잣
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (만 3~5세)

고양시립장미어린이집

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽 ^{⑤⑥}	신선과일(바나나)	 개 천 절
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기양파볶음 ^{⑤⑥⑬} 연근개소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥 닭곰탕 ^⑮ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 얼무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩}	
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유 ^②	경기지원과일(배)	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	 한 글 날	채소스틱&치즈 ^②
점심		차조밥 황태두부국 ^{⑤⑥} 메추리알우영조림 ^{①⑤⑥} 새송이버섯볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 부추된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑪} 배추김치 ^⑨	백미밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 콩나물나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		돈육짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 송송 신선과일(배) 배추김치 ^⑨
오후간식		과일요거트범벅 ^②	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑩⑪}	찐고구마&우유 ^②		미숫가루 ^⑤ &우유 ^②
열량/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(바나나)	떠먹는 요구르트 ^②	경기지원과일(샤인머스켓)	당근죽 ^②	신선과일(단감)	시리얼&우유 ^②
점심	백미밥 다시마채국 ^{⑤⑥} 소고기배추찜 ^{⑤⑥⑬} 유부채소무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} 진미채볶음 ^{⑤⑥⑰} 배추김치 ^⑨	돈육양배추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 송송 꽃맛샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 깍두기 ^⑨	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 달걀비 ^{⑤⑥⑮} 숙주무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑬} 불어묵조림 ^{⑤⑥} 무우나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	두부된장국 ^{⑤⑥} 잔멸치주먹밥 ^⑤ 신선과일(단감) 배추김치 ^⑨
오후간식	빵(모닝빵) ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	후리가게주먹밥 ^{⑤⑥}	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐감자&보리차	증편&보리차	두유 ^⑤
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19
일자	19(월)	20(화)	21(수) #현장학습	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	신선과일(배)	미숫가루 ^⑤ &우유 ^②	경기지원과일(배)	우영죽 ^{⑤⑥}	신선과일(귤)	마시는 요구르트 ^②
점심	수수밥 애호박전국 ^⑨ 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 새콤오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 채소당면국 ^{⑤⑥} 달걀당근볶음 ^{⑤⑥⑮} 들깨버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	어묵채소볶음밥 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 신선과일(귤) 마시는 요구르트 ^②	백미밥 순두부백탕 ^{⑤⑥} 돈가스&소스 ^{①⑤⑥⑩⑪⑬} 치커리사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 훈제오리채소볶음 ^{⑤⑥} 밥새우오징어조림 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨	돈민짜살새비빔밥 ^{①⑤⑥⑩} 송송 ^{⑤⑥} 신선과일(귤) 깍두기 ^⑨
오후간식	빵(찐빵) ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	고구마범벅 ^{①⑤} &보리차	잔치국수 ^{⑤⑥}	삶은달걀 ^① &보리차	바나나곡물라떼 ^{②⑤}	채소스틱&치즈 ^②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20	514/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) #생일잔치	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유 ^②	경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽 ^{⑤⑥}	신선과일(귤)	미숫가루 ^⑤ &우유 ^②
점심	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 달걀말이 ^{①⑤} 배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 아육국 ^{⑤⑥} 돈육사태찜 ^{⑤⑥⑩} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 황태미역국 ^{⑤⑥} 해물완자전 ^{①⑤⑥⑬} 양배추굴솜살로 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨	흑미밥 건새우묵국 ^{⑤⑥⑨} 소고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑬} 배추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 달걀찜국 ^{①⑤⑥} 삼치데리야끼구이 ^{⑤⑥} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	맛살볶음밥 ^{①⑤⑥⑧} 다시마양파국 신선과일(귤) 배추김치 ^⑨
오후간식	빵(치즈빵) ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	케이크 ^{①②⑤⑥} &주스 ^② 카스테라&주스(0세)	찐감자&두유 ^②	증편&보리차	두유 ^⑤
열량/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	삼치	진미채	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어	원양산	오리고기
누룽지	고춧가루			■ 한우 (국)	오리고기					국내산
국내산	국내산			■ 육우 (주찬)	국내산					
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자				
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산			

※ 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
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자				1(목)	2(금)	3(토)
저녁	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	 개 천 절
열량/단백질(kcal/g)				444/16	366/19	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
저녁	 대 체 휴 일	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 배추김치⑨	 한 글 날	
열량/단백질(kcal/g)		360/23	377/13	401/17		278/7
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치⑨	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침①② ⑤ 깍두기⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 무우나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	397/14	453/14	355/15	462/18	341/21	352/16
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질(kcal/g)	364/14	336/15	354/20	486/15	315/12	364/15
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기영양밥⑤⑥⑬ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	337/11	337/14	391/17	365/21	378/19	511/19

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		참치(캔)		훈제오리		
				국내산							다랑어	원양산	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국) ■ 육우 (주찬)		국내산	국내산			다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기							
국내산	국내산					국내산							
가공품													

※ 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) ⑳잣
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.