

10월 식단표 (1~2세)

고양청사푸르미어린이집

일자	③ 발행처 : 고양시어린이사회복지관식원센터 영양팀 ③ 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 ③ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ③ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유익해주시기 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)
오전간식			김가루배추죽⑤⑥		신선과일(단감)	
점심			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기		흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치	
			찐단호박&보리차		핫도그①②⑤⑥⑩	
오후간식			375/17		378/15	
열량/단백질(kcal/g)						
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	신선과일(배)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기		
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑪	찐고구마&우유②		
열량/단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18		
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	
오전간식	신선과일(단감)	떠먹는요구르트②	신선과일(샤인머스켓)	당근죽	신선과일(포도)	
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑪ 배추김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃말살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②	신선과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(귤)	
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기	소불고기된장밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치	
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	387/14	411/21	361/14	
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	
오전간식	신선과일(사과)	시리얼&우유②	신선과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위)	
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 송송 으깬두부연근무침⑤ 깍두기	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥	
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	

쌀 차조 수수, 흑미	배추김치 배추	콩		육류			수산물		식육 · 수산물 가공품			
		두부 콩가루	들깨	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	건새우	밥새우	훈제오리		황태	
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	러시아산	
누룽지	고춧가루	유부		☐ 육우			잔멸치	김가루	맛살		물만두	
국내산	국내산	수입산		☐ 젓소			국내산	국내산	미국	러시아	돼지고기	국내산
가공품		떡갈비				어묵		진미채		핫도그		
		쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	중국	러시아	페루, 칠레, 중국		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 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (3~5세)

고양청사푸르미어린이집

일자	③ 발행처 : 고양시어린이사회복지급관리지원센터 영양팀 ③ 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 ③ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ③ 떡 제공 시에는 가정에 사전 안내 및 협의 후 잘게 잘라 제공해 주시고, 식사 지도에 유익해주시기 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)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감)		
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩		
오후간식				535/24	541/22		
열량/단백질(kcal/g)							
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)		
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	신선과일(귤)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날		
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②			
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25			
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)		
오전간식	신선과일(단감)	떠먹는요구르트②	신선과일(토마토⑫)	당근죽	신선과일(포도)		
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	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	신선과일(배)	미숫가루⑤&우유②	신선과일(포도)	우영죽⑤⑥	신선과일(귤)		
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑫ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨		
오후간식	찐빵①②⑤⑥&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②		
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	신선과일(사과)	시리얼&우유②	신선과일(토마토⑫)	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위)		
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송농 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23		

쌀		배추김치		콩		육류			수산물		식육 · 수산물 가공품			
차조 수수·흑미	배추	두부 콩가루	들깨	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	건새우	밥새우	훈제오리		황태			
국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	오리고기	국내산	러시아산			
누룽지	고춧가루	유부		☐ 육우			잔멸치	김가루	맛살		물만두			
국내산	국내산	수입산		☐ 젖소			국내산	국내산	미국	러시아	돼지고기	국내산		
가공품		떡갈비				어묵		진미채		핫도그				
		쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	중국	러시아	페루·칠레·중국		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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

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