

10월 식단표 (0~1세)

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	바나나	
점심	❷ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 ❸ 0세 구워만든곡물그대로21대채-> 유기농살색맹개용			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑭ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	 개 천 절
오후간식				찐단호박&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩	
영양/단백질(kcal/g)				375/17	378/15	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식				시리얼&우유②	방울토마토⑫	채소스틱&치즈②
점심	 대 체 휴 일	기장밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑭ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑥⑬⑮ 곤드레나물⑤⑥ 무절임 다온반 생일잔치	 한 글 날	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 배 백김치
오후간식				과일요거트범벅②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	미숫가루⑤&우유②
영양/단백질(kcal/g)				441/18	409/18	394/14
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배			떠먹는요구르트②&구워만든곡물그대로21	샤인머스켓	당근죽
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑭ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 무절임 한울반 생일잔치	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑥⑬⑮ 숙주무침⑤⑥ 무절임 다온반 생일잔치	수수밥 소고기부거지국⑤⑥⑭ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임 한울반 생일잔치	들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 바나나 백김치
오후간식	쑥이떡①②⑤⑥&우유②			후리가케소음밥⑤⑥	찐샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차
영양/단백질(kcal/g)				407/18	425/19	402/16
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	토마토⑫			미숫가루⑤&우유②&구워만든곡물그대로21	배	우영죽⑤⑥
점심	수수밥 애호박채국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임	소불고기달걀⑤⑥⑩ 우재국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 수제돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 양상추사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치 도담반 생일잔치	돈민짜살색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송농 감골 무절임
오후간식	진뽕①②⑤⑥&우유②			단호박범벅①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차
영양/단백질(kcal/g)				386/18	485/15	387/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	파인애플			시리얼&우유②	샤인머스켓	애호박죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 송농 으깬두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑭ 청경채나물⑤⑥ 백김치 라온반 생일잔치	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임 라온·한울반 생일잔치	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 배 백김치
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②			모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②
영양/단백질(kcal/g)				398/16	408/20	369/17

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리	국내산
누룽지	고춧가루			□ 한우		국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기
국내산	국내산					국내산				국내산
가공품		떡갈비		돈가스		돈가시				
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	닭	국내산	돼지고기	국내산	

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지란 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 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (2~3세)

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	바나나	
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑭ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	 개 천 절
오후간식				찐단호박&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩	
영양/단백질(kcal/g)				535/24	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식				시리얼&우유②	방울토마토⑫	채소스틱&치즈②
점심	 대 체 휴 일	기장밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑭ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑥⑬⑮ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 다온반 생일잔치	 한 글 날	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 배 배추김치⑨
오후간식				과일요거트범벅②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	미숫가루⑤&우유②
영양/단백질(kcal/g)				630/25	584/26	589/25
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배			마시는요구르트②&우리콩찜두부과자	샤인머스켓	당근죽
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑭ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 한울반 생일잔치	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑥⑬⑮ 숙주무침⑤⑥ 무절임 다온반 생일잔치	수수밥 소고기부거지국⑤⑥⑭ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨ 한울반 생일잔치	들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 바나나 배추김치⑨
오후간식	쑥이떡①②⑤⑥&우유②			후리가케소음밥⑤⑥	찐샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차
영양/단백질(kcal/g)				582/25	606/27	574/23
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	토마토⑫			미숫가루⑤&우유②&구워만든곡물그대로21	배	우영죽⑤⑥
점심	수수밥 애호박채국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기달걀⑤⑥⑩ 우재국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 수제돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑭ 양상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치 도담반 생일잔치	돈민짜살색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송농 감골 깍두기⑨
오후간식	진뽕①②⑤⑥&우유②			단호박범벅①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차
영양/단백질(kcal/g)				551/25	603/22	553/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	파인애플			시리얼&우유②	샤인머스켓	애호박죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑭ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 송농 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑭ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 라온반 생일잔치	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 라온·한울반 생일잔치	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 배 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥&우유②			모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②
영양/단백질(kcal/g)				569/22	583/29	528/24

쌀		배추김치		콩		육류				수산물		식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기		닭고기	진미채		훈제오리				
국내산	국내산	국내산	국내산	□ 한우	수입산	국내산		국내산	오징어		페루산	오리고기	국내산산		
누룽지	고춧가루					오리고기									
국내산	국내산					국내산									
가공품		떡갈비						돈가스							
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	닭	국내산	돼지고기	국내산						
※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지란 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) ⑲젓 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.															