

일자	표준레시피 바로가기			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			마시는요구르트②	사과	 개 천 절
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(달콤탕)⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	हां도그①②⑤⑥⑩	
열량단백질(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	배	마시는요구르트②	 한 글 날	채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★매추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨		카레라이스 5.6.10 송농 배 배추김치9
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑪	찐고구마&우유②		
열량단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18		
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	샤인머스켓	브로콜리죽⑤⑥	사과	마시는요구르트②	바나나	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치(백김치)⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	오므라이스 1.5 송농 바나나 배추김치9
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ & 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ & 우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	
열량단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	굴	우영죽⑤⑥	사과	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	소불고기담밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑪⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨	계란채소볶음밥 1.5 송농 사과 깍두기9
오후간식	팥빵①②⑤⑥ & 우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤	
열량단백질(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)	31(토)
오전간식	샤인머스켓	마시는요구르트②	사과	애호박죽⑤⑥	배	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	달걀하이라이스②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 송농 으깬두부연근무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	햄채소볶음밥 5.10 송농 배 배추김치9
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ & 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ & 크림스프②⑤⑥	
열량단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	수입산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	국내산	오징어	칠레산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			□ 육우	산	오리고기					
수입산	국내산			□ 절소		국내산					
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자					
		소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
 ㉓아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (3세~5세)

고양시립내유어린이집

일자	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				마시는요구르트②	사과	 개 천 절
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥(달콤탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
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	배	마시는요구르트②	 한 글 날	채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑩ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨		카레라이스 5.6.10 송농 배 배추김치9
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑩	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)	17(토)
오전간식	샤인머스켓	브로콜리죽⑤⑥	사과	마시는요구르트②	바나나	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치(백김치)⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	오므라이스1.5 송농 바나나 배추김치9
오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	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)	24(토)
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	굴	우영죽⑤⑥	사과	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박죽국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑩ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치(백김치)⑨	계란채소볶음밥1.5 송농 사과 깍두기9
오후간식	팥빵①②⑤⑥ &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나국물라떼②⑤	
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)	31(토)
오전간식	샤인머스켓	마시는요구르트②	사과	애호박죽⑤⑥	배	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑩⑩⑩ 송농 으깬두부연근무침⑤ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	햄채소볶음밥5.10 송농 배 배추김치9
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &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			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리		
국내산	국내산	수입산	국내산	국내산(택1)	수입산	국내산	오징어	칠레산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			▽ 한우	산	오리고기				
수입산	국내산			□ 육우		국내산				
				□ 절소						
가공품		떡갈비		돈가스		소고기완자				
	소고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	소고기	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 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (1세~5세) 저녁형

고양시립내유어린이집

일자				1(목)	2(금)	3(토)
저녁	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑩ 근대부침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	 개 천 절
영양단백질(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 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥(백미밥) 애호박국⑤⑥ 매추리알볶음①⑤⑥⑩⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	 한 글 날	
영양단백질(kcal/g)		360/23	377/13	401/17		
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 배추김치(백김치)⑨	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침①②⑤ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
영양단백질(kcal/g)	397/14	453/14	355/15	462/18	341/21	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 깍두기(무절임)⑨	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑫ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 부추장국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥(백미밥) 달걀김치국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	
영양단백질(kcal/g)	364/14	336/15	354/20	486/15	315/12	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기영양밥⑤⑥⑩ 배추국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
영양단백질(kcal/g)	337/11	337/14	391/17	365/21	378/19	
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.					표준레시피 바로가기 	※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀		배추김치		콩		육류				수산물		식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기		닭고기	참치(캔)		혼제오리				
국내산	국내산	수입산	국내산	☒ 한우	수입산	국내산		국내산		다랑어	원양산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루			☐ 육우		오리고기									
수입산	국내산			☐ 절소		국내산									
가공품															

※ 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) ⑲잣

⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.