

10월 식단표 (만 3~5세)

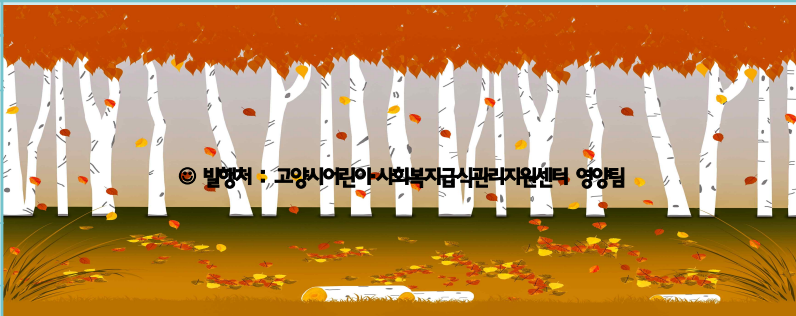
고양시립향동어린이집

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑥⑥	신선과일(단감)
점심				수수밥 근대된장국⑥⑥ 소고기양파볶음⑥⑥①⑥ 연근개소스무침①⑥⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑥⑥ 열무나물⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
영양/단백질(kcal/g)				535/24	541/22
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) *생일	9(금)
오전간식	 대 체 유 일	시리얼⑥&우유②	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑥⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑥⑥ 매추리알우영조림①⑥⑥ 애호박볶음⑥⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑥⑥ 부추된장국⑥⑥ 떡갈비구이⑥⑥⑩①⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑥⑥ 돈육불고기⑥⑥⑩ 파프리카잡채⑥⑥ 배추김치⑨	
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	케이크①②⑤⑥&우유②	
영양/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	695/20	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	신선과일(단감)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(샤인머스켓)	당근죽	신선과일(사과)
점심	백미밥 다시마채국⑥⑥ 소고기배추찜⑥⑥①⑥ 유부채소무침⑥⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채달걀국①⑥⑥ 두부양념조림⑥⑥ 진미채볶음⑥⑥①⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑥⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①⑤⑥⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑥⑥ 닭갈비⑥⑥⑤ 숙주무침⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑥⑥①⑥ 볼어묵조림⑥⑥ 파프리카나물⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	후리가케섞음밥⑥⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥
영양/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(토마토②)	미숫가루⑥&우유②	경기지원과일(배)	우영죽⑥⑥	신선과일(굴)
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑥⑥⑩ 새콤오이무침⑥⑥ 배추김치⑨	흑미밥 채소당면국⑥⑥ 달걀당근볶음⑥⑥⑤ 들깨버섯나물⑥⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑥⑥①⑥ 송송 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑥⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫①⑥ 치커리사과무침⑥⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑥⑥ 훈제오리채소볶음⑥⑥ 밤새우조림⑥⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	잔치국수⑥⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②
영양/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)	시리얼⑥&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽⑥⑥	신선과일(키위)
점심	백미밥 안매운육개장⑥⑥①⑥ 달걀말이①⑥ 배추나물⑥⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑥⑥ 돈육사태찌⑥⑥⑩ 미역줄기볶음⑥⑥ 배추김치⑨	달걀하이라이스②⑤⑥⑫⑤①⑥①⑥ 송송 으깬두부연근무침⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우묵국⑥⑥⑥ 소고기숙부볶음⑥⑥①⑥ 청경채나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑥⑥ 돈육채소구이⑥⑥⑩ 청포묵김무침⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑥⑥	물만두⑥⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥
영양/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	쌀	식육·수산물 가공품	가공품	배추김치
	국내산 / 친환경 무항생제 한우	국내산	국내산	국내산	두부 국내산 순두부 국내산	밥/죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 진미채(오징어) 칠레, 페루, 중국 등	떡갈비(돼지고기 국내산) 닭고기 국내산) 돈가스(돼지고기) 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산
알레르기 유발식품 표시					①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				

10월 식단표 (만 0~2세)

고양시립향동어린이집

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	신선과일(단감)
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	흑미밥 담곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 무절임
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩
영양/단백질(kcal/g)				375/17	378/15
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목) *생일	9(금)
오전간식	 대 체 유 일	시리얼⑥&우유②	경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 무절임	
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	케이크①②⑤⑥&우유②	
영양/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)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(샤인머스켓)	당근죽	신선과일(사과)
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑬ 무절임	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 담갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 무절임	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥
영양/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(토마토②)	미숫가루⑥&우유②	경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(굴)
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 송송 부추전①⑤⑥ 무절임	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 무절임
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥) &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②
영양/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)	시리얼⑥&우유②	경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위)
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 무절임	달걀하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송송 으깬두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 무절임	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥
영양/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	쌀	식육·수산물 가공품	가공품	배추김치
	국내산 / 친환경 무항생제 한우	국내산	국내산	국내산	두부 국내산 순두부 국내산	밥/죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 진미채(오징어) 찹쌀, 떡류, 중국 등	떡갈비(돼지고기 국내산) 닭고기 국내산) 돈가스(돼지고기) 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산
알레르기 유발식품 표시					①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				