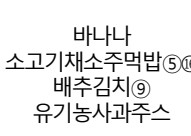


10월 식단표 (만 3~4세)

일자	☺ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원 센터 영양팀			1(목) 현장학습	2(금) 가족참여행사	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	사과	
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	증편&보리차	
열량·단백질(kcal/g)				535/24	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수) 숲활동·생일행사	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		시리얼&우유②	경기지원과일 배	브로콜리죽⑤⑥		채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 달걀우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추코우슬로①⑤ 배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 취나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송편 배 배추김치⑨
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량·단백질(kcal/g)		대 체 휴 일	630/25	695/20	589/25	576/20
일자	12(월)	13(화)	14(수) 현장학습	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	굴	떠먹는요구르트②		당근죽	경기지원과일 샤인머스켓	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨		흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑤ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 샤인머스켓 배추김치⑨
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥ &우유②	후리가게주먹밥⑤⑥		찐감자&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	두유⑤
열량·단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19
일자	19(월)	20(화)	21(수) 요리활동	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	토마토⑫	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 배	우영죽⑤⑥	키위	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑤ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 송편 키위 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②
열량·단백질(kcal/g)	551/25	603/22	564/21	587/31	516/20	514/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) 현장학습	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	시리얼&우유②	경기지원과일 샤인머스켓	애호박죽⑤⑥	바나나	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송편 으깬두부연근무침⑤ 양배추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 바나나 배추김치⑨
오후간식	올리브치즈치아바타빵①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	야채모닝빵①②⑤⑥ &요구르트②	두유⑤
열량·단백질(kcal/g)	569/22	583/29	570/25	568/25	556/23	490/19

쌀		배추김치		콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리		
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산	오징어	페로 산	오리고기	국내 산

※ 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (만 0~2세)

일자	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원 센터 영양팀			1(목) 오감활동	2(금) 가족참여행사	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	사과	
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근깨소스무침①⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 달콤탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	증편&보리차	
열량/단백질(kcal/g)				375/17	378/15	
일자	5(월)	6(화)	7(수) 생일행사	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		시리얼&우유②	경기지원과일 배	브로콜리죽⑤⑥		채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 달걀우유조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추코우슬로①⑤ 백김치⑨ 케이크①②⑤⑥	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 취나물⑤⑥ 무절임⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 배 백김치⑨
오후간식		과일요거트범벅②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		441/18	487/14	413/18		394/14
일자	12(월)	13(화)	14(수) 오감활동	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	굴	떠먹는요구르트②	바나나	당근죽	경기지원과일 사인머스켓	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑭ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑬ 송송 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 참나물무침⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임⑨	들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 사인머스켓 백김치⑨
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥ &우유②	후리가게주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩ (0~1세 아기요플레②)	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	410/17	356/15	388/21	423/14
일자	19(월)	20(화)	21(수) 요리활동	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	토마토⑫	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 배	우영죽⑤⑥	키위	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박적국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 구이김 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 건새우조림⑤⑥⑨ 백김치⑨	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 키위 무절임⑨
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	찐고구마①⑤&보리차	잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	395/15	411/21	361/14	360/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 오감활동	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	시리얼&우유②	경기지원과일 사인머스켓	애호박죽⑤⑥	바나나	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송송 으깬두부연근무침⑤ 양배추샐러드①⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 바나나 백김치⑨
오후간식	올리브치즈치아바타빵 ①②⑤⑥&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	야채모닝빵①②⑤⑥ &요구르트②	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	399/17	398/17	389/16	343/13

쌀		배추김치		콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	진미채	훈제오리		
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산	오징어	페루 산	오리고기	국내 산

※ 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (0세 - 이유식 후기)

	일자				1(목) 오감활동	2(금) 가족참여행사	3(토)
후기	오전간식	☺ 발행처 :고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			김가루배추죽	참깨죽	
	점심				소고기연근죽⑩	닭살채소죽⑮	
	오후간식				찐단호박&보리차	사과퓨레	
	열량/단백질				182/6	180/9	
	일자	5(월)	6(화)	7(수) 생일행사	8(목)	9(금)	10(토)
후기	오전간식	 대 체 휴 일	두부죽⑤	파프리카죽	브로콜리죽		시금치치즈죽②
	점심		황태당근죽	노른자당근죽①	닭살시금치죽⑮		두부버섯죽⑤
	오후간식		아기요플레⑤	배퓨레	찐고구마&보리차		
	열량/단백질		198/9	199/9	218/8		160/5
	일자	12(월)	13(화)	14(수) 오감활동	15(목)	16(금)	17(토)
후기	오전간식	버섯죽	미역죽	흑임자죽	당근죽	우거지죽	다시마채소죽
	점심	소고기다시마죽⑯	노른자청경채죽①	두부양배추죽⑤	닭살미역죽⑮	소고기파프리카죽⑯	흰살생선파프리카죽
	오후간식	굴퓨레	아기요플레②	바나나퓨레	찐감자&보리차	샤인머스캣퓨레	
	열량/단백질	175/5	206/6	191/6	197/10	217/8	163/7
	일자	19(월)	20(화)	21(수) 요리활동	22(목)	23(금)	24(토)
후기	오전간식	흑임자죽	채소죽	김가루무죽	우영죽	건새우죽⑨	열무죽
	점심	노른자오이죽①	닭살버섯죽⑮	소고기부추죽⑯	두부사과죽⑤	노른자콩나물죽①⑤	닭살무죽⑮
	오후간식	토마토퓨레⑫	아기치즈②	배퓨레	삶은달걀노른자① &보리차	키위퓨레	
	열량/단백질	197/5	219/12	255/13	222/7	215/6	154/7
	일자	26(월)	27(화)	28(수) 오감활동	29(목)	30(금)	31(토)
후기	오전간식	미역죽	누룽지죽	김가루채소죽	숙주죽	채소죽	들깨무죽
	점심	소고기배추죽⑯	노른자아욱죽①	닭살당근죽⑮	소고기청경채죽⑯	흰살생선양파죽	노른자다시마무른밥①
	오후간식	사과퓨레	아기쌀과자	샤인머스캣퓨레	찐감자&보리차	바나나퓨레	
	열량/단백질	172/4	226/5	169/9	182/5	171/7	173/4

쌀 밥/죽	콩 두부	육류		수산물 명태
		쇠고기	닭고기	
국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	러시아 산
※ 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				
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.				

10월 식단표 저녁형 (혼합연령)

일자				1(목)	2(금) 가족참여행사	3(토)
저녁	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			차조밥 달걀팻국①⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	돈육자장덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 단무지 배추김치(백김치)⑨	개천절 
열량/단백질(kcal/g)				444/16	366/19	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
저녁	개천절 	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치(무절임)⑨	백미밥 애호박국⑤⑥ 돼지고기볶음①⑤⑥⑩⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤⑥ 채소에그스크램블①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨		칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 배 깍두기(무절임)⑨
열량/단백질(kcal/g)	대 체 휴 일	360/23	377/13	401/17		278/7
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩⑫ 미역줄기볶음 배추김치(백김치)⑨	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 우거지된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침①② ⑤ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	라구소스채소덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 실파된장국⑤⑥ 샤인머스켓 깍두기(무절임)⑨
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 채소달걀말이①⑤ 파프리카볶음⑤ 깍두기(무절임)⑨	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑫ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 부추두부장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 다시마토국 키위 배추김치(백김치)⑨
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 배추김치(백김치)⑨	소고기영양밥⑤⑥⑩ 양배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀국수⑤⑥⑩ 치즈채소주먹밥②⑤ 포도 깍두기(무절임)⑨
열량/단백질(kcal/g)	337/11	337/14	391/17	365/21	378/19	511/19

쌀		배추김치		콩		육류			식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	참치(캔)	훈제오리		
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산	다랑어	원양 산	오리고기	국내 산

※ 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 ⑧게 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.

