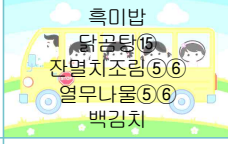


10월식단표 (0~2세)



일자					1(목)	2(금)	3(토)				
오전간식	◎ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀				김가루배추죽⑤⑥	단감 & 치즈②	 개천절				
점심	◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고, 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다. ※메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발 식품표시입니다. ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게 ⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳잣				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기	 흑미밥 달걀국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치					
	오후간식					찐단호박 & 보리차		핫도그①②⑤⑥⑩			
열량/단백질(kcal/g)					375/17	378/15					
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)					
오전간식	 대채공휴일	시리얼 & 우유②	굴 & 치즈②	브로콜리죽⑤⑥	 한글날	채소스틱 & 치즈②					
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 신선과일(배) 백김치					
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마 & 우유②		미숫가루⑤&우유②					
열량/단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18		394/14					
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국없는날	15(목)	16(금)	17(토)					
오전간식	단감 & 치즈②	떠먹는요구르트②	토마토 & 치즈②	당근죽②	포도 & 치즈②	시리얼 & 우유②					
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송농 꽃말살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ & 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐감자 & 보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤					
열량/단백질(kcal/g)	499/19	429/15	402/16	356/15	388/21	423/14					
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)					
오전간식	배 & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②	포도 & 치즈②	우영죽⑤⑥	굴 & 치즈②	떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥(백미밥) ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑱ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 송농 신선과일(단감) 무절임					
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ & 우유②	고구마범벅①⑤ & 보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀① & 보리차	바나나곡물라떼②⑤	채소스틱 & 치즈②					
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	387/14	411/21	361/14	360/14					
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국없는날	29(목)	30(금)	31(토)					
오전간식	사과 & 치즈②	시리얼 & 우유②	토마토 & 치즈②	애호박죽⑤⑥	굴 & 치즈②	미숫가루⑤ & 우유②					
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송농 으깬두부연근무침⑤ 깍두기	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(굴) 백김치					
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥ & 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자 & 우유②	모닝빵①②⑤⑥ & 크림스프②⑤⑥	두유⑤					
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	343/13					
원산지 표시	백미·흑미&참쌀·현미누룽지	닭고기	오리고기	돼지고기	쇠고기		콩		배추김치		식육/식육가공품/포장육/수산물가공품
					국거리	볶음,찜	두부	순두부	배추	고추가루	돈가스(돼지고기-국내산) 떡갈비(돼지고기-국내산) 진미채(외국산) 훈제오리(국내산) 핫도그(국내산)/만두(국내산)
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 (국내산)		국내산	국내산	국내산	국내산	

