

일자	③ 발행처 : 고양시어린이사회복지급식관리지원센터 영양	가을이 왔어요 단풍이 물든 아름다운 계절		1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	참깨죽
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달콤탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				찐단호박&보리차	햇도그①②⑤⑥⑩ &신선과일(바나나)
열량/단백질(kcal/g)				375/17	468/18
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	개천절 대체휴일	콩나물죽⑤⑥ 차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잔멸치죽⑤⑥ 콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	브로콜리죽⑤⑥ 백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날 10월 9일 아름다운 우리의 한글이 태어난 날!
점심		과일요거트범벅②	마시는 요구르트② &신선과일(굴)	찐고구마&우유②(우유)	
오후간식		415/16	419/21	413/18	
열량/단백질(kcal/g)		415/16	419/21	413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	버섯죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	당근죽	단호박죽
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃말샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑩ 가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥)&신선과일(단감)&우유②(두유)	후리가케섞음밥⑤⑥	떠먹는 요구르트② &경기지원과일(배)	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥ &경기지원과일(샤인머스켓)
열량/단백질(kcal/g)	435/17	436/16	412/17	356/15	467/23
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	흑임자죽	오이죽⑤⑥	모산목장 가을소풍 (부모참여)	우영죽⑤⑥	타락죽②
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥)&경기지원과일(배)&우유②(두유)	고구마범벅①⑤⑥&보리차		삶은달걀①&보리차	바나나&우유②(두유)
열량/단백질(kcal/g)	424/17	431/13		411/21	440/16
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	누룽지죽	김가루채소죽	애호박죽⑤⑥	숙주죽
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀하이라이스②⑤⑥⑬⑭⑯⑰ 송송 으깬두부연근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥)&신선과일(사과)&우유②(두유)	모듬어묵탕⑤⑥	떠먹는 요구르트② &경기지원과일(샤인머스켓)	찐감자&우유②(두유)	빵(마들렌) &신선과일(키위)
열량/단백질(kcal/g)	421/15	376/18	428/19	398/17	458/19

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기		진미채	훈제오리	
국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산		오징어	페루산	오리고기
누룽지	고춧가루									
국산	국산									

가공품	떡갈비				돈가스					
	소고기	국산	돼지고기	국산	돼지고기	국산				

※ 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) ⑲잣

⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.