

10월 식단표 (만 0~2세)

고양시립한강노을어린이집 ☺오전간식즉식형

☺저녁형

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	참깨죽	 개 천 절
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩ &신선과일(사과)	
열량/단백질(kcal/g)				375/17	468/18	
저녁				차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 무절임	백미밥 양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 백김치	
열량/단백질(kcal/g)	* 교사용 김치 제공시 무절임→깍두기/백김치→배추김치로 제공합니다.			311/11	256/14	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	콩나물죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	 다함께 가족운동회  한 글 날	시금치치즈죽②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 무절임		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 신선과일(배) 백김치
오후간식		과일요거트범벅②	떠먹는요구르트② &신선과일(배)	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		415/16	419/21	413/18		463/15
저녁		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 백김치	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 무절임		칼국수⑤⑥ 미니쌀밥 신선과일(바나나) 백김치
열량/단백질(kcal/g)		252/16	264/9	281/12		194/5
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	버섯죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	당근스프②	단호박죽	다시마채소죽
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑦ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임	들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &사과잼 &신선과일(바나나)	후리가케섞음밥⑤⑥	떠먹는요구르트② &신선과일(사인머스켓)	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥ &신선과일(배)	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	435/17	436/16	412/17	356/15	467/23	400/12
저녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 무절임	소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①②⑤ 백김치	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 무절임	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 백김치	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 무절임	라구소스채소덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ 실파된장국⑤⑥ 신선과일(귤) 백김치
열량/단백질(kcal/g)	278/10	317/10	248/10	324/13	239/15	246/12

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	흑임자죽	오이죽⑤⑥	건새우무죽⑤⑥⑨	우영죽⑤⑥	타락죽②	열무죽⑤⑥
점심	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	돈민씨삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 신선과일(단감) 무절임
오후간식	빵(찐빵)①②⑤⑥) &신선과일(사과)	고구마범벅①⑤&보리차	떠먹는요구르트② &신선과일(배)	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤	채소스틱&치즈②
열량(단백질)(kcal/g)	424/17	431/13	407/17	411/21	440/16	371/12
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 백김치	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 무절임	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 부추장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 무절임	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ 다시마웃국 신선과일(키위) 무절임
열량(단백질)(kcal/g)	255/9	235/11	248/14	340/11	221/8	255/11
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금) ＜생일식단＞	31(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	누룽지죽	김가루채소죽	애호박죽⑤⑥	김달걀죽①⑤⑥	들깨무죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑬⑮ 송송 으깬두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우톳국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 백김치
오후간식	빵(치즈빵)①②⑤⑥) &신선과일(사과)	모듬어묵탕⑤⑥	떠먹는요구르트② &신선과일(사인머스켓)	찐감자와우유②	케이크①②⑤⑥ &신선과일(키위)	두유⑤
열량(단백질)(kcal/g)	421/15	376/18	428/19	398/17	527/14	362/12
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 무절임	소고기영양밥⑤⑥⑬ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 무절임	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 백김치	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치	쌀국수⑤⑥⑬ 치즈채소주먹밥②⑤ 신선과일(포도) 백김치
열량(단백질)(kcal/g)	236/8	236/10	274/12	255/15	264/14	358/14

쌀	배추김치	콩	육류			식육/포장육/ 식육가공품/ 수산물가공품				
밥/죽	배추	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기					
국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	훈제오리 (오리고기) 국내산 진미채 외국(페루,칠레,중국)산 어묵 외국(중국,베트남)산 맛살(명태연육) 외국(미국)산 참치캔 원양산				
누룽지	고춧가루	순두부		오리고기						
국내산	국내산	국내산		국내산						
가공품	떡갈비		돈까스							
	돼지고기	국내산	돼지고기	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.

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑲ 장

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