

10월 식단표 (만0~2세) 고양시립덕은하늘어린이집

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽 ^{⑤⑥}	방울토마토	 개 천 절
점심				수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기양파볶음 ^{⑤⑥⑬} 연근개소스무침 ^{①⑤⑥} 무절임	흑미밥 닭곰탕 ^⑮ 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 얼무나물 ^{⑤⑥} 백김치	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩}	
저녁				차조밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 두부부침 ^{⑤⑥} 버섯나물 ^{⑤⑥} 백김치	백미밥 양파된장국 ^{⑤⑥} 소고기사태찜 ^{⑤⑥⑬} 근대무침 ^{⑤⑥} 무절임	
열량/단백질(kcal/g)				375/17	378/15	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유 ^②	배	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	 한 글 날	채소스틱&치즈 ^②
점심		차조밥 황태두부국 ^{⑤⑥} ★메추리알우영조림 ^{①⑤⑥} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 무절임	콩나물밥&양념장 ^{⑤⑥} 부추된장국 ^{⑤⑥} 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 백김치	백미밥 모듬버섯국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 무절임		돈육짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 송농 배 백김치
오후간식		과일요거트범벅 ^②	★로제스파게티 ^{②⑤⑥⑩⑫}	찐고구마&우유 ^②		미숫가루 ^⑤ &우유 ^②
저녁		수수밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 참치팽이버섯볶음 ^{⑤⑥} 부추나물 ^{⑤⑥} 백김치	흑미밥 애호박국 ^{⑤⑥} 메추리알볶침 ^{①⑤⑥⑫} 우영채조림 ^{⑤⑥} 무절임	돈육굴소스덮밥 ^{⑤⑥⑩⑮} 콩나물국 ^{⑤⑥} 두부스크램블 ^{⑤⑥} 백김치		칼국수 ^{⑤⑥} 미니쌀밥 바나나 무절임
열량/단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18		394/14
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	파인애플	떠먹는요구르트 ^②	샤인머스켓	당근죽	사과	시리얼&우유 ^②
점심	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 파프리카잡채 ^{⑤⑥} 백김치	차조밥 청경채달걀국 ^{①⑤⑥} 두부양념조림 ^{⑤⑥} ★진미채볶음 ^{⑤⑥⑦} 백김치	돈육양배추볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 송농 꽃맛샐러드 ^{①⑤⑥⑧} 무절임	흑미밥 미역국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 숙주무침 ^{⑤⑥} 백김치	수수밥 소고기우거지국 ^{⑤⑥⑬} ★삼치조림 ^{⑤⑥} 파프리카나물 ^{⑤⑥} 무절임	★들기름비빔국수 ^{⑤⑥} 잔멸치주먹밥 ^⑤ 키위 백김치
오후간식	카스테라.롤케익 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	후리가케섞음밥 ^{⑤⑥}	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐감자&옥수수차	치즈스틱 ^{①②⑤⑥}	두유 ^⑤
저녁	수수밥 감자국 ^{⑤⑥} 돈육마파두부 ^{⑤⑥⑩} 미역나물 백김치	소고기잡채덮밥 ^{⑤⑥⑬} 배추된장국 ^{⑤⑥} 브로콜리개소스무침 ^{①②⑤} 무절임	백미밥 다시마두부국 ^{⑤⑥} 삼색달걀찜 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 백김치	차조밥 우동국 ^{⑤⑥} 돈육양념구이 ^{⑤⑥⑩} 맛살양배추볶음 ^{①⑤⑥⑧} 무절임	백미밥 유부국 ^{⑤⑥} 닭살숙주볶음 ^{⑤⑥⑮} 김자반무침 ^{⑤⑥} 백김치	라구소스채소덮밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑮⑬⑮} 실파된장국 ^{⑤⑥} 굴 무절임
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	423/14

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	삼치	진미채		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(택1) □ 한우	수입산	국내산	국내산	국내산	오징어	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기						
국내산	국내산					국내산						
가공품		떡갈비						돈가스				
		소고기	국내산	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.												
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣												
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.												

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (만3세) 고양시립덕은하늘어린이집

일자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	방울토마토	 개 천 절
점심				수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근깨소스무침①⑤⑥ 무절임⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)				535/24	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	배	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송배 배추김치⑨
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25		576/20
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	파인애플	떠먹는요구르트②	샤인머스켓	당근죽	사과	시리얼&우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 무절임⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ ★삼치조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 키위 배추김치⑨
오후간식	카스테라.롤케익①②⑤⑥⑩ &우유②	후리가케섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&옥수수차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②	배	우영죽⑤⑥	단감	떠먹는요구르트②
점심	수수밥 애호박찜국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 배추김치⑨	돈민짜삼색비빔밥①⑤⑥⑩ 송송단감 무절임⑨
오후간식	찐빵①②⑤⑥ &우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&동굴레차	바나나&우유②	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20	514/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	방울토마토	시리얼&우유②	샤인머스켓	애호박죽⑤⑥	바나나	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑩⑬ 송송으깬두부연근무침⑤ 무절임⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 굴 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23	490/19