

10월 식단표 (만 0~2세)

키즈레일탄현역어린이집

일자				1(목)	2(금)
오전간식				김가루배추죽⑤⑥	단감
점심	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 항목으로, 다른 메뉴들보다 더 잘게 잘라 제공할 메뉴입니다.◎			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	흑미밥 닭곰탕⑤ 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)
오전간식		콩나물죽⑤⑥	굴	브로콜리죽⑤⑥	
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 무절임	
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티②⑤⑥⑩⑬	찐고구마&우유②	
열량/단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18	
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)
오전간식	배	배추죽⑤⑥	샤인머스켓	당근죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑬ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송늬 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥)&우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	배	오이죽⑤⑥	포도	우영죽⑤⑥	굴
점심	수수밥 애호박적국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑬ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬⑭ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치
오후간식	빵(찐빵①②⑤⑥)&우유②	고구마범벅①⑤&보리차	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나&우유②
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	387/14	411/21	361/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	바나나	애호박죽⑤⑥	키위
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아육국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 송늬 으갠두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀파국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(치즈빵①②⑤⑥)&우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16

토요보육없음

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기		진미채		훈제오리	
국산	국산	국산	국산	한우 국산	국산	국산		오징어	페루산	오리고기	국산
누룽지					오리고기						
국산					국산						
가공품		떡갈비				돈가스		소고기완자			
		소고기	외국산	돼지고기	외국산	돼지고기	국산	소고기	국산	닭고기	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) ⑳잣

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