



9월 식단표

(오전·중식형 만1~2세)



날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	
오전간식		쇠고기근대죽5,6,16/우유2	노른자죽주죽1,5,6/우유2	감자죽5,6/우유2	단호박죽/우유2	
점심		차조밥 버섯된장국5,6 돼지고기수육&쌈장5,6,10 건취나물볶음5,6 토마토배추김치9,12	닭살양파된장5,6,15 우동국물(면)5,6 어묵파프리카볶음5,6 깍두기9	기장밥 된장찌개5,6 쇠불고기5,6,16 근대나물5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 황태국5,6 두부데리야끼조림5,6 상추무침5,6 깍두기9	
오후간식		과일(딸기)&우유	단호박꿀찐 &요구르트2	과일(감) &마요네즈1,2,5,6,10,15,16	*과일(바나나) &치즈2	
열량(kcal)		443	441	428	393	
단백질(g)		21	18	13	15	
날짜		7(월)	8(화)	9(수)♥세계의맛♥	10(목)	11(금)
오전간식		흰살생선배추죽5,6/우유2	시금치죽5,6/우유2	닭살당근죽5,6,15/우유2	애호박죽5,6/우유2	쇠고기양파죽5,6,16/우유2
점심		백미밥 무채국5,6 훈제오리구이5,6 갯잎순나물5,6 토마토배추김치9,12	수수밥 열무된장국5,6 돈육볶음5,6,10,12 애호박나물5,6 깍두기9	쇠고기비빔밥5,6,16 미소장국5,6 스크램블에그1,5,6 토마토배추김치9,12	차조밥 콩나물국5,6 삼치조림5,6 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 시금치된장국5,6 고구마닭갈비5,6,15 하얀무생채5,6 토마토배추김치9,12
오후간식		*딸기잼토스트1,2,5,6 &사과주스	과일(감)&우유	찐감자 &요구르트2	과일(포도)&요거트2	과일(포도) &빵류(치즈빵)1,2,5,6
열량(kcal)		434	445	412	421	434
단백질(g)		21	16	20	15	16
날짜		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)♥생일식단♥	18(금)
오전간식		노른자죽1,5,6/우유2	아욱죽5,6/우유2	두부브로콜리죽5,6/우유2	버섯죽5,6/우유2	닭살감자죽5,6,15/우유2
점심		백미밥 얼갈이국5,6 다진쇠고기두부조림5,6,16 브로콜리참깨무침5,6 깍두기9	기장밥 안매운닭개장5,6,15 감자채볶음5,6,10,15,16 청경채나물5,6 토마토배추김치9,12	목살채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 *가라아게1,5,6,15 잡채5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 아욱된장국5,6 쇠고기장조림5,6,16 숙주나물5,6 깍두기9
오후간식		빵류(카스테라)1,2,5,6 &사과주스	과일(바나나)&우유	찐고구마 &요구르트2	생일케이크1,2,5,6 &사과주스	과일(복숭아) &후리기케주먹밥5,6
열량(kcal)		476	413	475	403	400
단백질(g)		18	21	14	8	15
날짜		21(월)	22(화)	23(수)-국없는날-	24(목)-추석연휴-	25(금)-추석-
오전간식		쇠고기부추죽5,6,16/우유2	삼색채소죽5,6/우유2	닭살양배추죽5,6,15/우유2		
점심		백미밥 물만두국5,6,10 안매운닭볶음탕5,6,15 양배추나물5,6 깍두기9	차조밥 미역국5,6 치즈달걀말이1,2,5,6 잔멸치볶음5,6 토마토배추김치9,12	돈육카레라이스2,5,6,10,12,15,16 고로케1,2,5,6 과일(사과,바나나)샐러드1,2,5,6 배추김치9		
오후간식		*모닝빵1,2,5,6 &사과주스	과일(바나나)&우유	*추석말이'하과5,6 &유제품(우유)2		
열량(kcal)		471	445	498		
단백질(g)		20	19	17		
날짜		28(월)-몸보신데이-	29(화)	30(수)		
오전간식		두부당근죽5,6/우유2	무배죽/우유2	쇠고기애호박죽5,6,16/우유2		
점심		*영양찰밥 소갈비찜5,6,16 한우사골만두국5,6,10,16 토마토배추김치9,12	흑미밥 배추된장국5,6 가자미구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 크림스프2,5,6,15,16 치킨까스1,2,5,6,15 양상추콘샐러드 &드레싱1,2,5,6 토마토배추김치9,12		
오후간식		빵류(머핀)1,2,5,6 &사과주스	과일(바나나)&우유	단호박꿀찐 &유제품(우유)2		
열량(kcal)		473	446	461		
단백질(g)		18	17	14		

원산지	쌀, 잡쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물			
	밥	죽	누룽지	두부,비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산	
표시	식육·어육가공품													
	가라아게(생일식단)				햄			치킨까스				어묵		
	닭고기: 국내산				돼지고기:국내산 닭고기:국내산			닭고기:국내산				연육일경우제외		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ㉠젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.													

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)



9월 식단표

(오전·중·저녁 식사 만3~5세)



날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	
오전간식		쇠고기근대죽5,6,16/우유2	노른자죽5,6/우유2	감자죽5,6/우유2	단호박죽/우유2	
점심		차조밥 버섯된장국5,6 돼지고기수육&쌈장5,6,10 견치나물볶음5,6 토마토배추김치9,12	닭살양파덮밥5,6,15 우동국물(면)5,6 어묵파프리카볶음5,6 깍두기9	기장밥 된장찌개5,6 쇠불고기5,6,16 근대나물5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 황태국5,6 두부데리야끼조림5,6 상추무침5,6 깍두기9	
오후간식		과일(딸기)&우유	단호박꿀찜 &요구르트2	과일(감귤) &마요네즈1,2,5,6,10,15,16	*과일(바나나) &치즈2	
열량(kcal)		682	679	651	604	
단백질(g)		32	28	21	23	
날짜		7(월)	8(화)	9(수)♥세계의맛♥	10(목)	11(금)
오전간식		흰살생선배추죽5,6/우유2	시금치죽5,6/우유2	닭살당근죽5,6,15/우유2	애호박죽5,6/우유2	쇠고기양파죽5,6,16/우유2
점심		백미밥 무채국5,6 훈제오리구이5,6 깍두기나물5,6 토마토배추김치9,12	수수밥 열무된장국5,6 돈육볶음5,6,10,12 애호박나물5,6 깍두기9	쇠고기비빔밥5,6,16 미소장국5,6 스크램블에그1,5,6 토마토배추김치9,12	차조밥 콩나물국5,6 삼치조림5,6 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 시금치된장국5,6 고구마달걀비5,6,15 하얀무생채5,6 토마토배추김치9,12
오후간식		*딸기잼토스트1,2,5,6 &사과주스	과일(감귤)&우유	찐감자 &요구르트2	과일(포도)&요거트2	과일(포도) &빵류(치즈빵)1,2,5,6
열량(kcal)		698	684	634	647	668
단백질(g)		32	24	31	23	24
날짜		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)♥생일식단♥	18(금)
오전간식		노른자김치5,6/우유2	아욱죽5,6/우유2	두부브로콜리죽5,6/우유2	버섯죽5,6/우유2	닭살감자죽5,6,15/우유2
점심		백미밥 얼갈이국5,6 다진쇠고기두부조림5,6,16 브로콜리참깨무침5,6 깍두기9	기장밥 안매운닭개장5,6,15 감자채볶음5,6,10,15,16 청경채나물5,6 토마토배추김치9,12	목살채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 김말이튀김5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 *가라아게1,5,6,15 잡채5,6 토마토배추김치9,12	백미밥 아욱된장국5,6 쇠고기장조림5,6,16 숙주나물5,6 깍두기9
오후간식		빵류(카스테라)1,2,5,6 &사과주스	과일(바나나)&우유	찐고구마 &요구르트2	생일케이크1,2,5,6 &사과주스	과일(복숭아) &후리가케주먹밥5,6
열량(kcal)		732	636	730	613	616
단백질(g)		28	35	21	14	23
날짜		21(월)	22(화)	23(수)-국없는날-	24(목)-추석연휴-	25(금)-추석-
오전간식		쇠고기부추죽5,6,16/우유2	삼색채소죽5,6/우유2	닭살양배추죽5,6,15/우유2		
점심		백미밥 물만두국5,6,10 안매운닭볶음탕5,6,15 양배추나물5,6 깍두기9	차조밥 미역국5,6 치즈달걀말이1,2,5,6 잔멸치볶음5,6 토마토배추김치9,12	돈육카레라이스2,5,6,10,12,15,16 고로케1,2,5,6 과일(사과,바나나)&샐러드1,2,5,6 배추김치9		
오후간식		*모닝빵1,2,5,6 &사과주스	과일(바나나)&우유	*추석만이하과5,6 &유제품(우유)2		
열량(kcal)		725	684	766		
단백질(g)		31	29	26		
날짜		28(월)-몸보신데이-	29(화)	30(수)		
오전간식		두부당근죽5,6/우유2	무배죽/우유2	쇠고기애호박죽5,6,16/우유2		
점심		* 영양찰밥 소갈비찜5,6,16 한우사골만두국5,6,10,16 토마토배추김치9,12	흑미밥 배추된장국5,6 가지미구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	백미밥 크림스프2,5,6,15,16 치킨까스1,2,5,6,15 양상추콘샐러드 &드레싱1,2,5,6 토마토배추김치9,12		
오후간식		빵류(머핀)1,2,5,6 &사과주스	과일(바나나)&우유	단호박꿀찜 &유제품(우유)2		
열량(kcal)		727	686	709		
단백질(g)		27	26	22		

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류				수산물			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태·통태	오징어	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산·한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산	국내산	
	식육·어육가공품													
표시	가라아게(생일식단)			햄			치킨까스				어묵			
시	닭고기: 국내산			돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산			닭고기: 국내산				연육일경우제외			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													
	※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.													

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)



9 월 식단표

(야간연장형 만1~2세)



날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		차조밥 감자국5,6 안매운제육볶음5,6,10 새송이버섯나물5,6 토마토소스배추김치9,12	* 다진 유부주먹밥5,6 미역국5,6 깍두기9	기장밥 근대국5,6 메추리알케첩볶음 1,5,6,12 잔멸치조림5,6 토마토소스배추김치9,12	* 쇠불고기덮밥 5,6,16 두부된장국5,6 깍두기9
열량(kcal)		234	204	230	200
단백질(g)		9	6	10	10
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	* 닭살채소덮밥5,6,15 유부장국5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 애호박찌개5,6 돈육양파볶음5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 달걀탕1,5,6 쇠고기채소찜5,6,16 김구이5 토마토소스배추김치9,12	차조밥 배추된장국5,6 삼치카레구이 2,5,6,12,16,18 콩나물무침5,6 깍두기9	* 쇠고기채소볶음밥 5,6,16 닭살국5,6,15 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	252	267	242	196	214
단백질(g)	10	10	13	9	9
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	쇠고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 두부미소국5,6 열갈이나물5,6 토마토소스배추김치9,12	* 닭살카레라이스 2,5,6,12,16,18 감자말은국5,6 깍두기9	백미밥 사골팥국5,6,16 토마토달걀볶음 1,5,6,12 버섯나물5,6 토마토소스배추김치9,12	* 돈육소보로덮밥 5,6,10 무채국5,6 깍두기9	백미밥 쇠고기숙주국5,6,16 어묵볶음5,6 아욱나물5,6 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	234	204	211	270	204
단백질(g)	8	10	8	8	6
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)-추석연휴-	25(금)-추석-
저녁	닭살부추볶음밥 5,6,15 안매운김치국5,6,9 가지나물5,6 깍두기9	차조밥 달걀양파국1,5,6 함박스테이크&소스 1,5,6,10,12,16 미역무침5,6 토마토소스배추김치9,12	* 스팸김치볶음밥 5,6,10,15,16 수제빔국5,6 깍두기9		
열량(kcal)	202	257	205		
단백질(g)	10	11	6		
날짜	28(월)	29(화)	30(수)		
저녁	쇠고기무밥&양념장 5,6,16 느타리버섯된장국5,6 애호박볶음5,6 토마토소스배추김치9,12	흑미밥 콩나물국5,6 가자미조림5,6 배추들깨무침5,6 깍두기9	* 돈육채소볶음밥 5,6,10 두부백탕5,6 토마토소스배추김치9,12		
열량(kcal)	198	226	264		
단백질(g)	7	10	16		

원산지표시	쌀, 찰쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육·어육가공품					
시	명태·동태	고등어	오징어	스팸(볶음밥용)	함박스테이크	어묵				
	러시아산	국내산	원양산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	연육일경우제외				

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳참
※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 달고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)



9 월 식단표

(야간연장형 만3~5세)



날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		차조밥 감자국5,6 안매운제육볶음5,6,10 새송이버섯나물5,6 토마토소스배추김치9,12	* 다진유부주먹밥5,6 미역국5,6 깍두기9	기장밥 근대국5,6 메추리알케첩볶음 1,5,6,12 잔멸치조림5,6 토마토소스배추김치9,12	* 쇠불고기덮밥 5,6,16 두부된장국5,6 깍두기9
열량(kcal)		360	314	354	307
단백질(g)		14	9	15	15
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	* 닭살채소덮밥5,6,15 유부장국5,6 토마토소스배추김치9,12	수수밥 애호박찌개5,6 돈육양파볶음5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 달걀탕1,5,6 쇠고기채소찜5,6,16 김구이5 토마토소스배추김치9,12	차조밥 배추된장국5,6 삼치카레구이 2,5,6,12,16,18 콩나물무침5,6 깍두기9	* 쇠고기채소볶음밥 5,6,16 닭살묵국5,6,15 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	388	410	372	302	329
단백질(g)	15	15	20	15	14
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	쇠고기짜장밥 2,5,6,10,15,16 두부미소국5,6 얼갈이나물5,6 토마토소스배추김치9,12	* 닭살카레라이스 2,5,6,12,16,18 감자맑은국5,6 깍두기9	백미밥 사골팍국5,6,16 토마토달걀볶음 1,5,6,12 버섯나물5,6 토마토소스배추김치9,12	* 돈육소보로덮밥 5,6,10 무채국5,6 깍두기9	백미밥 쇠고기숙죽국5,6,16 어묵볶음5,6 아욱나물5,6 토마토소스배추김치9,12
열량(kcal)	360	317	325	302	313
단백질(g)	12	13	13	12	10
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)-추석연휴-	25(금)-추석-
저녁	닭살부추볶음밥 5,6,15 안매운김치국5,6,9 가지나물5,6 깍두기9	차조밥 달걀양파국1,5,6 함박스테이크&소스 1,5,6,10,12,16 미역무침5,6 토마토소스배추김치9,12	* 스팸김치볶음밥 5,6,10,15,16 수제빔국5,6 깍두기9		
열량(kcal)	311	396	315		
단백질(g)	16	17	9		
날짜	28(월)	29(화)	30(수)		
저녁	쇠고기무밥&양념장 5,6,16 느타리버섯된장국5,6 애호박볶음5,6 토마토소스배추김치9,12	흑미밥 콩나물국5,6 가자미조림5,6 배추들깨무침5,6 깍두기9	* 돈육채소볶음밥 5,6,10 두부백탕5,6 토마토소스배추김치9,12		
열량(kcal)	304	348	406		
단백질(g)	11	16	24		

원산지표시	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩	배추김치		육류			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·어육가공품						
	명태·동태	고등어	오징어	스팸(볶음밥용)			함박스테이크		어묵	
시	러시아산	국내산	원양산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산			쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		연육일경우제외	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레·짜장·하이라이프 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.

*변경된 표시(양주시어린이사회복지급식관리지원센터 감수확인받음)