

9월 식단표 (만1~2세)

고양시립늘푸른어린이집

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)
오전간식		마시는요구르트②&쿠키	바나나	달걀양배추죽①⑤⑥	사과
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ ★매추리알장조림①⑤⑥ 가자나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	닭살양파뭇밥⑤⑥⑮ 송농 두부당수⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨ 요구르트②	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑬ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②
열량/단백질(kcal/g)		611/30	668/24	634/22	725/25
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	경기건강과일(포도)	미숫가루⑤&우유②	바나나	감자당근죽	메론
점심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑬ 김팍국 애호박전①⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨ 요구르트②	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	683/24	590/29	600/24	628/23	577/19
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)
오전간식	경기건강과일(복숭아)⑪	떠먹는요구르트②&쿠키	방울토마토⑫	시금치치즈죽②	사과
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림⑤⑥⑬⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨ 요구르트②	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 새콤무생채 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨
오후간식	카스테라빵①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩ &토마토케첩⑫	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥&우유②⑥
열량/단백질(kcal/g)	713/28	614/22	656/20	695/28	533/24
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
오전간식	바나나	시리얼&우유②	배	 추 석	
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박적국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨ 요구르트②		
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥&우유②	★토마토소스파게티②⑤⑥⑫⑬	찐고구마&우유②		
열량/단백질(kcal/g)	596/27	749/26	484/19		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	㉓ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ㉓ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.	
오전간식	경기건강과일(배)	미숫가루⑤&우유②	포도		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기(잘게썬것은깍두기)⑨	마파두부뭇밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치(잘게썬것은배추김치)⑨ 요구르트②		
오후간식	우유후레쉬변빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★쌀국수⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	637/26	557/24	621/20		

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기		돼지고기	닭고기		훈제오리				
			국내산	수입산								
국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산		오리고기	국내산			
누룽지	고춧가루				오리고기							
국내산	국내산				국내산							
가공품		너비아니				돈까스		베이컨				
		쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	스페인, 독일			
※ 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 계 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 잣 ⑳ 아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.												

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

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 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 잣
⑬ 아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.