

9월 식단표 (만 0~2세)

일자	표준레시피 바로가기	1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일(감귤)	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(바나나)
점심	 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑩ 송농 두부탕수⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박찜&매실차	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②
열량/단백질(kcal/g)		611/30	668/24		725/25
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(포도)	감자당근죽	신선과일(바나나)
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	잼모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	683/24	590/29		628/23	
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)
오전간식	신선과일(포도)	마시는 요구르트②	경기지원과일(복숭아)⑪	시금치치즈죽②	신선과일(바나나)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩ 콩채소샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	두유슈크림①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	구운달걀①&오미자차	케이크①②⑤⑥&포도주스
열량/단백질(kcal/g)	713/28	614/22	656/20		
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
오전간식	신선과일(토마토⑫)	시리얼&우유②	신선과일(사과)	 추 석	
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 부추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 요구르트②		
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	라구소스파게티②⑤⑥⑩⑫	유과①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질(kcal/g)	596/27	749/26	484/19		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀	
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송농 튀김만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 요구르트②		
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	포테이토티김②&보리차	수제비⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	637/26				

쌀	배추김치	콩	육류				수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가자미	훈제오리	어 류	
국내산	국내산	국내산	한우 / 국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	오리고기	국내산	어육 / 중국산
누룽지	고춧가루	가공품	너비아니			만두		맛살(크래미)		
국내산	국내산		쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	연육	미국, 인도, 베트남산

※ 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) ⑲잿
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

9월 식단표 (만 3~5세)

일자	표준레시피 바로가기	1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)
오전간식		떠먹는 요거트②	경기지원과일(감귤)	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(바나나)
점심	 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑩ 송농 두부탕수⑤⑥ 깍두기⑨ 요거트②	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박찜&매실차	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②
열량/단백질(kcal/g)		611/30	668/24		725/25
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(포도)	감자당근죽	신선과일(바나나)
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨ 요거트②	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로와상①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	잼모닝빵①②⑤⑥
열량/단백질(kcal/g)	683/24	590/29		628/23	
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)
오전간식	신선과일(포도)	마시는 요거트②	경기지원과일(복숭아)⑪	시금치치즈죽②	신선과일(바나나)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨ 요거트②	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩ 콩채소샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	두유슈크림①②⑤⑥&우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	구운달걀①&오미자차	케이크①②⑤⑥&포도주스
열량/단백질(kcal/g)	713/28	614/22	656/20		
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
오전간식	신선과일(토마토⑫)	시리얼&우유②	신선과일(사과)	 추 석	
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 요거트②		
오후간식	카스테라①②⑤⑥&우유②	라구소스파게티②⑤⑥⑩⑫	유과①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질(kcal/g)	596/27	749/26	484/19		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양팀	
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송농 튀김만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 요거트②		
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	포테이토티김②&보리차	수제비⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	637/26				

쌀	배추김치	콩	육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가자미	훈제오리	어 육		
국내산	국내산	국내산	한우 / 국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	오리고기	국내산	어육	중국산
누룽지	고춧가루	가공품	너비아니			만두		맛살(크래미)			
국내산	국내산 <th>쇠고기</th> <th>국내산</th> <th>돼지고기</th> <th>국내산</th> <th>돼지고기</th> <th>국내산</th> <th>연육</th> <th>미국,인도,베트남산</th>		쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	연육	미국,인도,베트남산	

※ 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) ⑲잿
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.