고양시덕양구청직장어린이집 9월 식단표(영아반)(영양사 이경선)

		9/1(화요일)	9/2(수요일)	9/3(목요일)	9/4(금요일)
오전간식		와플1,2,5,6/딸기잼, 우유2	단호박죽, 천도복숭아11	바나나샐러드2, 우유2	닭고기청경채죽15 감귤(경기도지원과일)
점심		강황쌀밥 고사리닭개장5,6,15 두부탕수5,6 방풍나물무침5,6 비트깍두기	차수수밥 근대국5,6 제육볶음5,6,10 청포묵무침5,6 백김치	퀴노아밥 들깨무채국 달걀말이1,10 쥐어채볶음5,6 백김치	차조밥 쇠고기미역국5,6,16 피쉬커틀릿/타르타르소스 1,5,6 브로콜리무침 비트깍두기, 망고오렌지주스
오후간식		하와이안무스비1,10	절편, 우유2	라구딸리아뗄레 2,5,6,10,12,15,16	생일케이크1,2,6, 우유2
		9/7(월요일)	9/8(화요일)	9/9(수요일)	9/10(목요일)	9/11(금요일)
오전간식		비타민치즈죽2, 사과	삶은달걀1, 우유2	새우살케일죽9, 골드키위	카스테라1,2,5,6, 우유2	김채소죽 포도(경기도지원과일)
점심		귀리밥 아욱국5,6 참스테이크 2,5,6,10,12,15,16,18 양배추볶음 백깍두기	홍국쌀밥 애호박두부젓국5,6,9 코다리강정5,6 비름나물무침 백김치	흔합잡곡밥 콩나물국5,6 치킨카치아토레5,6,12,15 감자조림5,6 치자깍두기	기장밥 김치찌개5,9,10 크림소스미트볼조림 2,5,6,10,15,16 고구마순나물 비트깍두기	백미밥 돈등심짜장5,6,10,16 멘보샤5,6,9 오이지무침 미니단무지
오후간식		백설기, 우유2	참치오두비5	미나리당근전5,6	볶음쌀국수5,6,16,18	초록물만두5,6,10,15,16, 우유2
		9/14(월요일)	9/15(화요일)	9/16(수요일)	9/17(목요일)	9/18(금요일)
오전간식		쇠고기영양죽16, 바나나	현미강정2, 우유2	뿌리채소죽, 샤인머스캣	찐고구마, 우유2	두부애호박죽5 복숭아11(경기도지원과일)
점심		녹두밥 배추맑은국5,6 오리고기부추주물럭5,6 파래자반 백깍두기	흑미밥 버섯찌개5,6 돈사태찜5,6,10 숙주나물무침 백김치	조각서리태밥5 아욱국5,6 쇠고기불고기5,6,16 가지찜양념무침5,6 치자깍두기	홍국쌀밥 닭곰탕15 중화풍삼치조림5,6 고사리나물볶음5 백김치	쇠고기콩나물밥/양념장 5,6,16 가쓰오장국5,6,18 진미채볶음5,6,17 열무나물무침 비트깍두기
오후간식		아몬드시리얼4,5, 우유2	후리카케찰볶음밥 1,5,6,16,18	또띠아랩5,6,12,15, 우유2	로제떡볶이2,5,6	곡물식빵치즈샌드위치2,5,6, 우유2
		9/21(월요일)	9/22(화요일)	9/23(수요일)	9/24(목요일)	9/25(금요일)
오전간식		양배추당근죽/맛간장5,6, 골드키위	우유미숫가루2,5, 약과5,6	감자부추죽, 감귤		
점심		차수수밥 참치채소짜글이5,6,9 달걀찜1 해초무침 백김치	햅쌀밥 쇠고기무국5,6,16 동그랑땡전1,5,6,16,17 샐러리장아찌5,6 백김치	퀴노아밥 새우살미역국5,6 돈육곤약장조림 5,6,10 콩나물무침 비트깍두기		
오후간식		단호박맛탕5,6, 우유2	곤드레나물밥/부추양념장 5,6,16	송편, 우유2		
		9/28(월요일)	9/29(화요일)	9/30(수요일)		
오전간식		버섯들깨죽, 사과	찐감자, 우유2	누룽지죽, 골드키위		
점심		차조밥 쑥갓어묵국5,6 떡갈비5,6,10,16 청경채나물 백김치	강황쌀밥 섞어찌개5,6,10 마파두부5,6,10 애호박볶음9 백깍두기	귀리밥 시금치된장국5,6 닭볶음탕5,6,15 김구이 치자깍두기		
오후간식		찹쌀꽈배기1,5,6, 우유2	훈제오리포케2,5,6	왕만두2,5,6,10,15,16,18, 우유2		

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀·흑미·찹쌀·현미	닭·오리·돼지고기	소고기	가공육		콩	
	국내산	국내산	국내산 한우	햄·소시지	베이컨·통조림햄	두부	콩비지
				국내산	외국산	국내산	국내산

원산지 표시	수산물											배추김치	
	명태·동태·코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루
	러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 9월 식단표(유아반)(영양사 이경선)

		9/1(화요일)	9/2(수요일)	9/3(목요일)	9/4(금요일)
오전간식		와플1,2,5,6/딸기잼, 우유2	단호박죽, 천도복숭아11	바나나샐러드2, 우유2	닭고기청경채죽15 감귤(경기도지원과일)
점심		강황쌀밥 고사리닭개장5,6,15 두부탕수5,6 방풍나물무침5,6 깍두기9	차수수밥 근대국5,6 제육볶음5,6,10 청포묵무침5,6 열무김치6,9	퀴노아밥 들깨무채국 달걀말이1,10 쥐어채볶음5,6 배추김치9,16	차조밥 쇠고기미역국5,6,16 피쉬커틀릿/타르타르소스 1,5,6 브로콜리무침 깍두기9, 망고오렌지주스
오후간식		하와이안무스비1,10	절편, 우유2	라구딸리아뗄레 2,5,6,10,12,15,16	생일케이크1,2,6, 우유2
	9/7(월요일)	9/8(화요일)	9/9(수요일)	9/10(목요일)	9/11(금요일)
오전간식	비타민치즈죽2, 사과	삶은달걀1, 우유2	새우살케일죽9, 골드키위	카스테라1,2,5,6, 우유2	김채소죽 포도(경기도지원과일)
점심	귀리밥 아욱국5,6 찹스테이크 2,5,6,10,12,15,16,18 양배추볶음 깍두기9	홍국쌀밥 애호박두부젓국5,6,9 코다리강정5,6 비름나물무침 배추김치9,16	흔합잡곡밥 콩나물국5,6 치킨카치아토레5,6,12,15 감자조림5,6 깍두기9	기장밥 김치찌개5,9,10 크림소스미트볼조림 2,5,6,10,15,16 고구마순나물 깍두기9	백미밥 돈등심짜장5,6,10,16 멘보샤5,6,9 오이지무침 미니단무지
오후간식	백설기, 우유2	참치오두비5	미나리당근전5,6	볶음쌀국수5,6,16,18	초록물만두5,6,10,15,16, 우유2
	9/14(월요일)	9/15(화요일)	9/16(수요일)	9/17(목요일)	9/18(금요일)
오전간식	쇠고기영양죽16, 바나나	현미강정2, 우유2	뿌리채소죽, 샤인머스캣	찐고구마, 우유2	두부애호박죽5 복숭아11(경기도지원과일)
점심	녹두밥 배추맑은국5,6 오리고기부추주물럭5,6 파래자반 깍두기9	흑미밥 버섯찌개5,6 돈사태찜5,6,10 숙주나물무침 배추김치9,16	조각서리태밥5 아욱국5,6 쇠고기불고기5,6,16 가지찜양념무침5,6 깍두기9	홍국쌀밥 닭곰탕15 중화풍삼치조림5,6 고사리나물볶음5 배추김치9,16	쇠고기콩나물밥/양념장 5,6,16 가쓰오장국5,6,18 진미채볶음5,6,17 열무나물무침 깍두기9
오후간식	아몬드시리얼4,5, 우유2	후리카케찰볶음밥 1,5,6,16,18	또띠아랩5,6,12,15, 우유2	로제떡볶이2,5,6	곡물식빵치즈샌드위치2,5,6, 우유2
	9/21(월요일)	9/22(화요일)	9/23(수요일)	9/24(목요일)	9/25(금요일)
오전간식	양배추당근죽/맛간장5,6, 골드키위	우유미숫가루2,5, 약과5,6	감자부추죽, 감귤		
점심	차수수밥 참치채소짜글이5,6,9 달걀찜1 해초무침 배추김치9,16	햅쌀밥 쇠고기무국5,6,16 동그랑땡전1,5,6,16,17 샐러리장아찌5,6 배추김치9,16	퀴노아밥 새우살미역국5,6 돈육곤약장조림 5,6,10 콩나물무침 깍두기9		
오후간식	단호박맛탕5,6, 우유2	곤드레나물밥/부추양념장 5,6,16	송편, 우유2		
	9/28(월요일)	9/29(화요일)	9/30(수요일)		
오전간식	버섯들깨죽8, 사과	찐감자, 우유2	누룽지죽, 골드키위		
점심	차조밥 쑥갓어묵국5,6 떡갈비5,6,10,16 청경채나물 배추김치9,16	강황쌀밥 섞어찌개5,6,10 마파두부5,6,10 애호박볶음9 열무김치6,9	귀리밥 시금치된장국5,6 닭볶음탕5,6,15 김구이 깍두기9		
오후간식	찹쌀꽈배기1,5,6, 우유2	훈제오리포케2,5,6	왕만두2,5,6,10,15,16,18, 우유2		

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀 · 흑미 · 찹쌀 · 현미	닭 · 오리 · 돼지고기	소고기	가공육		콩	
	국내산	국내산	국내산 한우	햄 · 소시지	베이컨 · 통조림햄	두부	콩비지
				국내산	외국산	국내산	국내산

수산물											배추김치	
명태 · 동태 · 코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

고양시덕양구청직장어린이집 9월 식단표(미소반)(영양사 이경선)

		9/1(화요일)	9/2(수요일)	9/3(목요일)	9/4(금요일)
오전간식		쇠고기표고죽16	단호박죽, 천도복숭아11	새우살양파죽9, 바나나	닭고기청경채죽15 감귤(경기도지원과일)
점심		강황쌀밥 고사리닭개장5,6,15 두부탕수5,6 방풍나물무침5,6 비트깍두기	차수수밥 근대국5,6 제육볶음5,6,10 청포묵무침5,6 백김치	퀴노아밥 들깨무채국 달걀말이1,10 쥐어채볶음5,6 백김치	차조밥 쇠고기미역국5,6,16 피쉬커틀릿/타르타르소스 1,5,6 브로콜리무침 비트깍두기, 망고오렌지주스
오후간식		달걀애호박죽1	누룽지채소죽	쇠고기부추죽16	두부당근죽5
	9/7(월요일)	9/8(화요일)	9/9(수요일)	9/10(목요일)	9/11(금요일)
오전간식	비타민치즈죽2, 사과	쇠고기채소죽16	새우살케일죽9, 골드키위	애호박치즈죽2	김채소죽 포도(경기도지원과일)
점심	귀리밥 아욱국5,6 참스테이크 2,5,6,10,12,15,16,18 양배추볶음 백깍두기	홍국쌀밥 애호박두부젓국5,6,9 코다리강정5,6 비름나물무침 백김치	혼합잡곡밥 콩나물국5,6 치킨카치아토레5,6,12,15 감자조림5,6 치자깍두기	기장밥 김치찌개5,9,10 크림소스미트볼조림 2,5,6,10,15,16 고구마순나물 비트깍두기	백미밥 돈등심짜장5,6,10,16 멘보샤5,6,9 오이지무침 미니단무지
오후간식	잔멸치양송이죽	참치오두비5	미나리당근죽	쇠고기숙주죽16	게살양파죽8
	9/14(월요일)	9/15(화요일)	9/16(수요일)	9/17(목요일)	9/18(금요일)
오전간식	쇠고기영양죽16, 바나나	황태미역죽	뿌리채소죽, 샤인머스캣	찐고구마, 우유2	두부애호박죽5 복숭아11(경기도지원과일)
점심	녹두밥 배추맑은국5,6 오리고기부추주물럭5,6 파래자반 백깍두기	흑미밥 버섯찌개5,6 돈사태찜5,6,10 숙주나물무침 백김치	조각서리태밥5 아욱국5,6 쇠고기불고기5,6,16 가지찜양념무침5,6 치자깍두기	홍국쌀밥 닭곰탕15 중화풍삼치조림5,6 고사리나물볶음5 백김치	쇠고기콩나물밥/양념장 5,6,16 가쓰오장국5,6,18 진미채볶음5,6,17 열무나물무침 비트깍두기
오후간식	가자미살감자죽	후리카케찰볶음밥 1,5,6,16,18	닭고기파프리카죽15	쇠고기배추죽16	오징어쪽파죽17
	9/21(월요일)	9/22(화요일)	9/23(수요일)	9/24(목요일)	9/25(금요일)
오전간식	양배추당근죽/맛간장5,6, 골드키위	동태살얼갈이죽	감자부추죽, 감귤		
점심	차수수밥 참치채소짜글이5,6,9 달걀찜1 해초무침 백김치	햅쌀밥 쇠고기무국5,6,16 동그랑땡전1,5,6,16,17 샐러리장아찌5,6 백김치	퀴노아밥 새우살미역국5,6 돈육곤약장조림 5,6,10 콩나물무침 비트깍두기		
오후간식	단호박죽	곤드레나물밥5,6,16	찹쌀닭죽15		
	9/28(월요일)	9/29(화요일)	9/30(수요일)		
오전간식	버섯들깨죽, 사과	찐감자, 우유2	누룽지죽, 골드키위		
점심	차조밥 쑥갓어묵국5,6 떡갈비5,6,10,16 청경채나물 백김치	강황쌀밥 섞어찌개5,6,10 마파두부5,6,10 애호박볶음9 백깍두기	귀리밥 시금치된장국5,6 닭볶음탕5,6,15 김구이 치자깍두기		
오후간식	아스파라거스치즈죽2	오리고기비타민죽	김채소죽		

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

* 우리 어린이집 농수산물 원산지 표시

원산지 표시	쌀·흑미·찹쌀·현미	닭·오리·돼지고기	소고기	가공육		콩	
	국내산	국내산	국내산 한우	햄·소시지	베이컨·통조림햄	두부	콩비지
				국내산	외국산	국내산	국내산

수산물											배추김치	
명태·동태·코다리	고등어	조기	오징어	진미채	낙지	참치	갈치	꽃게	전복	가자미	배추	고춧가루
러시아산	국내산	국내산	국내산	페루산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산

* 우리 어린이집은 “고양시지정 저염급식 인증기관”입니다.

⭐ 덕양구청직장어린이집 식단은 이렇게 구성해요!

우리 어린이집의 식단 작성 영양섭취기준은 한국인 1일 영양소섭취 기준 영아 6~11개월 열량 600kcal, 탄수화물 90g, 단백질 15g, 만 1~2세 열량 900kcal, 탄수화물 130g, 단백질 20g, 만 3~5세 1,400kcal, 탄수화물 130g, 단백질 25g 을 토대로 영아는 6~11개월 기준 유아는 만 3~5세 섭취량을 기준으로 작성 합니다.

1일 급식계획

- **오전간식** - 점심식사에 영향을 주지 않는 양으로 총 열량의 5~10% 수준으로 제공합니다.
- **점심식사** - 하루 필요 열량에서 간식을 제외한 1/3수준으로 제공합니다.
- **오후간식** - 저녁식사와 시간 차이가 비교적 긴 편이므로 오전 간식보다 비중을 더 두어 저녁식사에 지장을 주지 않을 일일 총 열량의 약 10% 수준으로 계획하여 일일 6~11개월 약270~190kcal, 만 1~2세 약380~420kcal, 만 3~5세 약590~650kcal 수준으로 제공합니다.

식단작성

일일 구성 식품을 다양하게 배합하여 오전간식, 점심, 오후간식으로 제공되는 음식의 식재료가 중복되지 않도록 합니다.

- 식단의 음식 품목은 주로 밥, 국 또는 찌개류, 주 반찬, 부 반찬, 김치류의 다섯 가지입니다. 주 반찬은 육류, 가금류, 어류 및 난류 등 동물성 식품을 재료로 한 구이, 조림, 볶음, 튀김으로 하고, 부 반찬은 보통 채소를 재료로 한 나물, 무침, 샐러드, 조림 등으로 구성합니다.
- 음식별 식재료 종류 및 분량은 영·유아들의 연령 및 발달상황과 개인의 소화능력을 고려하여 각각의 음식을 구성하는 종류를 결정하고 각각의 1인 식재료 분량을 산정합니다.
- 식재료는 위생적인 측면을 고려하여 그 계절에 많이 나는 계절식품을 활용합니다.

알레르기 유발 식품 표시

식단표 메뉴 옆에 숫자는 식품의약품안전처에서 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질을 숫자로 표시한 것입니다.

알레르기 유발식품 표시
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴. 전복. 홍합 포함) ⑲잣