

# 2026년 9월 식단표 (만 3세) 고양시립햇빛어린이집

| 일자             |                                                                                   | 1(화)                                          | 2(수) 국 없는 날                                                     | 3(목)                                                                                                                     | 4(금)                                          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 오전간식           |  | 떠먹는요구르트②                                      | 감귤(경기지원1차)                                                      | 달걀양배추죽①⑤⑥                                                                                                                | 사과                                            |
| 점심             |                                                                                   | 백미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑩<br>★매추리알장조림①⑤⑥<br>가지나물⑤⑥ 무절임  | 닭살양파덮밥⑤⑥⑩<br>송송<br>두부탕수⑤⑥<br>백김치                                | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥, 무절임                                                                              | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>★소고기당면볶음⑤⑥⑩<br>우영채조림⑤⑥ 백김치    |
| 오후간식           |                                                                                   | 치즈스틱①②⑤⑥                                      | 후리가게주먹밥⑤⑥                                                       | 단호박찜①⑤&우유                                                                                                                | 샌드위치①②⑤⑥&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           | 골드키위                                                                              | 미숫가루⑤&우유②                                     | 포도(경기지원2차)                                                      | 감자당근죽                                                                                                                    | 복숭아                                           |
| 점심             | 흑미밥<br>감자달걀파국⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>백김치                                  | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살양념구이⑤⑥⑩<br>파프리카볶음⑤<br>무절임 | 소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩<br>김달걀파국<br>애호박야채전①⑤⑥<br>무절임                        | 백미밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치                                                                           | 수수밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>채소달걀말이①⑤<br>근대무침⑤⑥<br>무절임 |
| 오후간식           | 버터스틱빵①②⑤⑥&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           | 바나나                                                                               | 떠먹는 요구르트②                                     | 복숭아(경기지원3차)                                                     | 시금치치즈죽②                                                                                                                  | 오렌지                                           |
| 점심             | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>★소고기굴소스조림⑤⑥⑩⑩<br>깻잎순나물⑤⑥<br>무절임                                  | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>배추나물⑤⑥<br>무절임     | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>송송<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치                              | 수수밥<br>황태채국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>청경채무침⑤⑥<br>백김치                                                                            | 백미밥<br>가지된장국⑤⑥<br>순살달걀비⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>백김치    |
| 오후간식           | 옥수수빵①②⑤⑥&우유②                                                                      | 모듬채소전①⑤⑥                                      | 핫도그①②⑤⑥⑩                                                        | 삶은달걀①&우유②                                                                                                                | 모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑥                                |
| 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           | 토마토⑩                                                                              | 시리얼&우유②                                       | 샤인머스켓                                                           | <br>추 석                             |                                               |
| 점심             | 수수밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>돈육양념구이⑤⑥⑩<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>무절임                                  | 백미밥<br>닭곰탕⑤<br>너비아니조림⑤⑥⑩⑩<br>부추사과무침⑤⑥<br>백김치  | 삼색나물비빔밥⑤⑥<br>애호박채국⑤<br>맛살달걀찜①⑤⑥⑧<br>무절임                         |                                                                                                                          |                                               |
| 오후간식           | 카스테라①②⑤⑥&우유②                                                                      | ★라구소스스파게티②⑤⑥⑩⑩                                | 유과①②⑤⑥&우유②                                                      |                                                                                                                          |                                               |
| 열량/단백질(kcal/g) | 596/27                                                                            | 749/26                                        | 484/19                                                          |                                                                                                                          |                                               |
| 일자             | 28(월)                                                                             | 29(화)                                         | 30(수) 국 없는 날                                                    | <br>⑤ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 |                                               |
| 오전간식           | 방울토마토⑩                                                                            | 미숫가루⑤&우유②                                     | 배(경기지원4차)                                                       |                                                                                                                          |                                               |
| 점심             | 백미밥<br>무채된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치                                      | 차조밥<br>버섯국⑤⑥<br>간장돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜&삼장⑤⑥<br>무절임 | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>송송, 백김치<br>물만두⑤⑥⑩<br>닭살브로콜리볶음밥⑤⑥⑩<br>무절임, 오렌지주스 미니 |                                                                                                                          |                                               |
| 오후간식           | 후레쉬번①②⑤⑥&우유②                                                                      | 감자버터구이②&보리차                                   | ★쌀국수⑤⑥                                                          |                                                                                                                          |                                               |
| 열량/단백질(kcal/g) | 637/26                                                                            | 557/24                                        | 621/20                                                          |                                                                                                                          |                                               |

## 원산지 표시

| 닭고기              | 쇠고기    | 돼지고기 | 배추김치            | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) | 식육/포장육/식육가공품/수산가공품 |
|------------------|--------|------|-----------------|-------------------|--------------------|
| 국내산              | 국내산 한우 | 국내산  | 배추 국내산 고춧가루 국내산 | 밥<br>죽<br>누룽지     | 국내산<br>국내산<br>국내산  |
| 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) |        |      |                 | 국내산               | 국내산                |
| 국내산              |        |      |                 | 국내산               | 국내산                |

※ 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.

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳젓

※ ㉓아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 참고해 주시기 바랍니다.

# 2026년 9월 식단표 (만 0~2세)

고양시립햇빛어린이집

| 일자             |                                                                                   | 1(화)                                          | 2(수) 국 없는 날                                                     | 3(목)                                                                                                                                                             | 4(금)                                          |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 오전간식           |  | 떠먹는요구르트②                                      | 감귤(경기지원1차)                                                      | 달걀양배추죽①⑤⑥                                                                                                                                                        | 사과                                            |
| 점심             |                                                                                   | 백미밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑩<br>★메추리알장조림①⑤⑥<br>가지나물⑤⑥ 무절임  | 닭살양파덮밥⑤⑥⑩<br>송송<br>두부탕수⑤⑥<br>백김치                                | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>김자반볶음⑤⑥, 무절임                                                                                                                      | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>★소고기당면볶음⑤⑥⑩<br>우엉채조림⑤⑥ 백김치    |
| 오후간식           |                                                                                   | 치즈스틱①②⑤⑥                                      | 후리가게주먹밥⑤⑥                                                       | 단호박찜①⑤&우유                                                                                                                                                        | 잼샌드위치①②⑤⑥&우유②                                 |
| 열량/단백질(kcal/g) |                                                                                   | 427/21                                        | 468/17                                                          | 444/15                                                                                                                                                           | 508/18                                        |
| 일자             | 7(월)                                                                              | 8(화)                                          | 9(수)                                                            | 10(목)                                                                                                                                                            | 11(금)                                         |
| 오전간식           | 골드키위                                                                              | 미숫가루⑤&우유②                                     | 포도(경기지원2차)                                                      | 감자당근죽                                                                                                                                                            | 복숭아                                           |
| 점심             | 흑미밥<br>감자달걀파국⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>백김치                                  | 차조밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살양념구이⑤⑥⑩<br>파프리카볶음⑤<br>무절임 | 소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩<br>김달걀파국<br>애호박야채전①⑤⑥<br>무절임                        | 백미밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치                                                                                                                   | 수수밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>채소달걀말이①⑤<br>근대무침⑤⑥<br>무절임 |
| 오후간식           | 버터스틱빵①②⑤⑥&우유②                                                                     | 물만두⑤⑥⑩                                        | ★볶음우동⑤⑥                                                         | 찐고구마&우유②                                                                                                                                                         | 한케이크①②⑤⑥                                      |
| 열량/단백질(kcal/g) | 478/17                                                                            | 413/21                                        | 420/17                                                          | 439/16                                                                                                                                                           | 404/14                                        |
| 일자             | 14(월)                                                                             | 15(화)                                         | 16(수) 국 없는 날                                                    | 17(목)                                                                                                                                                            | 18(금)                                         |
| 오전간식           | 바나나                                                                               | 떠먹는 요구르트②                                     | 복숭아(경기지원3차)                                                     | 시금치치즈죽②                                                                                                                                                          | 오렌지                                           |
| 점심             | 백미밥<br>콩나물국⑤⑥<br>★소고기굴소스조림⑤⑥⑩⑩<br>깻잎순나물⑤⑥<br>무절임                                  | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>훈제오리볶음⑤⑥<br>배추나물⑤⑥<br>무절임     | 돈육짜장밥⑤⑥⑩<br>송송<br>마카로니샐러드①⑤<br>백김치                              | 수수밥<br>황태채국⑤⑥<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>청경채무침⑤⑥<br>백김치                                                                                                                    | 백미밥<br>가지된장국⑤⑥<br>순살닭갈비⑤⑥⑩<br>새콤무생채<br>백김치    |
| 오후간식           | 옥수수빵①②⑤⑥&우유②                                                                      | 모듬채소전①⑤⑥                                      | 핫도그①②⑤⑥⑩                                                        | 삶은달걀①&우유②                                                                                                                                                        | 모닝빵①②⑤⑥&크림스프②⑥                                |
| 열량/단백질(kcal/g) | 499/19                                                                            | 429/15                                        | 459/14                                                          | 487/19                                                                                                                                                           | 373/17                                        |
| 일자             | 21(월)                                                                             | 22(화)                                         | 23(수)                                                           | 24(목)                                                                                                                                                            | 25(금)                                         |
| 오전간식           | 토마토⑩                                                                              | 시리얼&우유②                                       | 샤인머스켓                                                           | <br>추 석                                                                     |                                               |
| 점심             | 수수밥<br>콩가루배추국⑤⑥<br>돈육양념구이⑤⑥⑩<br>감자당근채볶음⑤⑥<br>무절임                                  | 백미밥<br>닭곰탕⑤<br>너비아니조림⑤⑥⑩⑩<br>부추사과무침⑤⑥<br>백김치  | 삼색나물비빔밥⑤⑥<br>애호박채국⑨<br>맛살달걀찜①⑤⑥⑧<br>무절임                         |                                                                                                                                                                  |                                               |
| 오후간식           | 카스테라①②⑤⑥&우유②                                                                      | ★라구소스스파게티②⑤⑥⑩⑩                                | 유과①②⑤⑥&우유②                                                      |                                                                                                                                                                  |                                               |
| 열량/단백질(kcal/g) | 417/19                                                                            | 524/18                                        | 339/13                                                          |                                                                                                                                                                  |                                               |
| 일자             | 28(월)                                                                             | 29(화)                                         | 30(수) 국 없는 날                                                    | ㉔ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀<br><br>한가위<br>밝은 보름달처럼 풍요롭고<br>행복한 한가위 되세요. |                                               |
| 오전간식           | 방울토마토⑩                                                                            | 미숫가루⑤&우유②                                     | 배(경기지원4차)                                                       |                                                                                                                                                                  |                                               |
| 점심             | 백미밥<br>무채된장국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치                                      | 차조밥<br>버섯국⑤⑥<br>간장돈육볶음⑤⑥⑩<br>양배추찜&쌈장⑤⑥<br>무절임 | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>송송, 백김치<br>물만두⑤⑥⑩<br>닭살브로콜리볶음밥⑤⑥⑩<br>무절임, 오렌지주스 미니 |                                                                                                                                                                  |                                               |
| 오후간식           | 후레쉬빈①②⑤⑥&우유②                                                                      | 감자버터구이②&보리차                                   | ★쌀국수⑤⑥                                                          |                                                                                                                                                                  |                                               |
| 열량/단백질(kcal/g) | 446/18                                                                            | 390/16                                        | 435/14                                                          |                                                                                                                                                                  |                                               |

## 원산지 표시

| 닭고기                     | 쇠고기    | 돼지고기 | 배추김치            | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) | 식육/포장육/식육가공품/수산물가공품 |
|-------------------------|--------|------|-----------------|-------------------|---------------------|
| 국내산                     | 국내산 한우 | 국내산  | 배추 국내산 고춧가루 국내산 | 밥<br>죽<br>누룽지     | 국내산<br>국내산<br>국내산   |
| 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)<br>국내산 |        |      |                 | 국내산<br>국내산<br>국내산 | 국내산<br>국내산<br>국내산   |

※ 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.

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑳참

※ ㉔아황산류의 경우 많은 가공식품에 포함되어 있기에 별도 표시를 하지 않으니 제공 시 참고해 주시기 바랍니다.