

9월 식단표 (만 0~2세)

고양시립장미어린이집

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일(감귤)	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(천도복숭아)	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살양파카레덮밥⑤⑥⑮ 송송 두부탕수⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 얼갈이미소된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 신선과일(천도복숭아) 백김치⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	치즈⑤
열량·단백질(kcal/g)		611/30	668/24	634/22	725/25	497/14
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	신선과일(복숭아)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(포도)	감자당근죽	신선과일(수박)	마시는 요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 백김치⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김밥국 모듬채소전①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤ ⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	송송⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 신선과일(수박) 백김치⑨
오후간식	빵(파배기①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&두유②	증편&보리차	채소스틱&치즈②
열량·단백질(kcal/g)	683/24	590/29	600/24	628/23	577/19	487/17
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날 #현장학습	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(복숭아)	근대치즈죽②	신선과일(자두)	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살브로콜리볶음밥⑤⑥ ⑮ 백김치 신선과일(바나나) 주스(오렌지주스)	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 새콤무생채 백김치⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 신선과일(자두) 백김치⑨
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &두유②⑥	마시는 요구르트②
열량·단백질(kcal/g)	713/28	614/22	656/20	695/28	533/24	557/21
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	신선과일(토마토⑫)	시리얼&우유②	신선과일(멜론)	 추 석		
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니조림⑤⑥⑩⑮ 부추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 팽이버섯장국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 백김치⑨			
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	찐고구마&두유 ②⑤⑥⑫⑮	송편①②⑤⑥&보리차② 증편&보리차②(0세)			
열량·단백질(kcal/g)	596/27	749/26	484/19			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날 #생일잔치	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
오전간식	신선과일(키위)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 황태미역국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 요거트과일샐러드② 백김치⑨			
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &두유②	감자버터구이②&보리차	케이크①②⑤⑥&주스② 카스테라&주스(0세)			
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	새우	훈제오리	
			국내산(택1)	수입산					
국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국)		국내산	국내산	베트남산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루		■ 육우 (주찬)		오리고기				
국내산	국내산				국내산				
가공품		너비아니			돈까스				
		쇠고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	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.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 ㉑아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

※ 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 장
⑬ 아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
저녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 메추리알계찜볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 백김치⑨	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)		437/19	368/15	384/24	351/20	363/11
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
저녁	백미밥 배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑮ 무우나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	396/17	399/22	354/19	481/17	301/10	370/11
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
저녁	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 백김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	441/24	428/20	347/15	366/19	419/17	318/16
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
저녁	흑미밥 소고기장국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 감자반볶음 백김치⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 백김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	 추 석		
열량/단백질(kcal/g)	409/17	384/17	374/21			
일자	28(월)	29(화)	30(수)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑮ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨			
열량/단백질(kcal/g)	409/24	332/18	417/19			

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	새우	훈제오리			
				국내산(택1)	수입산							
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국) ■ 육우 (주찬)		국내산	국내산	베트남산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루					오리고기			참치(캔)			
국내산	국내산					국내산			다랑어	원양산		
가공품		생선가스										
		명태	러시아산									

※ 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 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
저녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 메추리알채볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)		437/19	368/15	384/24	351/20	363/11
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
저녁	백미밥 배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑮ 무우나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질(kcal/g)	396/17	399/22	354/19	481/17	301/10	370/11
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
저녁	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
열량/단백질(kcal/g)	441/24	428/20	347/15	366/19	419/17	318/16
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
저녁	흑미밥 소고기탕국⑤⑥⑮ 달걀장조림①⑤⑥ 김자반볶음 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	 추 석		
열량/단백질(kcal/g)	409/17	384/17	374/21			
일자	28(월)	29(화)	30(수)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑮ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨			
열량/단백질(kcal/g)	409/24	332/18	417/19			

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	새우	훈제오리			
				국내산(택1)	수입산				오리고기	국내산		
국내산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 (국) ■ 육우 (주찬)		국내산	국내산	베트남산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루					오리고기			참치(캔)			
국내산	국내산					국내산			다랑어	원양산		
가공품		생선가스										
		명태	러시아산									

※ 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 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.