

9월 식단표 (0~1세)

일자	1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	떠먹는요구르트②&구워만든곡물그대료21	감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	사과	시리얼&우유②
점심	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	닭살양파덮밥⑤⑥⑫ 송송 탕수육⑤⑥ 백김치	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑫ 김자반볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기담면볶음⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑫ 미소장국⑤⑥ 사과 무절임
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	후리가케소음밥⑤⑥	단호박떡①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
일자	427/21	468/17	444/15	508/18	348/10
오전간식	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	포도	감자당근죽	바나나
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태점⑤⑥⑫ 연근깨소스우침①⑤⑥ 백김치 한빛반 생일잔치	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤ 무절임	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑫ 김맛국 애호박전①⑤⑥ 무절임	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살보리콜리볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 백김치 다온반 생일잔치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임 한빛반 생일잔치
오후간식	별로로빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑫	볶음우동⑤⑥	전고구마&우유②	햇케이크①②⑤⑥
일자	478/17	413/21	420/17	439/16	404/14
오전간식	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)
오전간식	파인애플	떠먹는요구르트②&구워만든곡물그대료21	복숭아⑪	시금치치즈죽②	방울토마토⑫
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림⑤⑥⑫ 갯잎순나물⑤⑥ 무절임	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제 오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임	돈육파장밥⑤⑥⑫ 송송 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 새콤무생채 백김치 다온반 생일잔치
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	햇도그①②⑤⑥⑫ &주스	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림소프트②⑥
일자	499/19	429/15	459/14	487/19	373/17
오전간식	사과	시리얼&우유②	바나나		
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑫ 김자당근채볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑫ 너비야니조림⑤⑥⑫⑫ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀점①⑤⑥⑧ 무절임 한울반 생일잔치		
오후간식	버터롤①②⑤⑥ &우유②	라구소스스파게티②⑤⑥⑫⑫	유과①②⑤⑥&우유②		
일자	417/19	524/18	339/13		
오전간식	파인애플	미숫가루&우유② 구워만든곡물그대료21	배		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑫ 양배추조식장⑤⑥ 무절임	마파두부덮밥⑤⑥⑫ 송송 물만두⑤⑥⑫ 백김치	❶ 발행처 : 고양시어린이사회복지시설관리지원센터 영양팀 ❷ 0세구워만든곡물그대료21대체육기농산물떡제공	
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	잔치국수⑤⑥		
일자	446/18	390/16	435/14		

쌀	배추김치	콩	육류		수산물	식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산(택1)	돼지고기	닭고기	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	□ 한우	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루			오리고기			
국내산	국내산			국내산			
가공품		너비아니		탕수육			
		닭	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 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른/이형산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

 고양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		마시는요구르트②&구워만든곡물그대로①	감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	사과	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀양파덮밥⑤⑥⑩ 송충 탕수육⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기담면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케썬음밥⑤⑥	단호박박빙①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
영양관리책임자(학/교)		611/30	668/24	634/22	725/25	497/14
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	포도	감자당근죽	바나나	마시는요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태점⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 한빛반 생일잔치	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀양념구이⑤⑥⑩ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김밥국 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 다온반 생일잔치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨ 한빛반 생일잔치	잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 바나나 배추김치⑨
오후간식	썬로랑①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	편고구마&우유②	햇케이크①②⑤⑥	채소스틱&치즈②
영양관리책임자(학/교)		683/24	590/29	600/24	628/23	577/19
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	파인애플	마시는요구르트②&구워만든곡물그대로①	복숭아⑪	시금치치즈죽②	방울토마토⑫	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 햇빛반 생일잔치	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송충 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	라울빙 데이캠퍼프 치킨마요덮밥 샤인머스켓수스	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 새콤유생채 배추김치⑨ 다온반 생일잔치	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯국⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨
오후간식	롤치즈빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩ &주스	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림소프트②⑥	마시는요구르트②
영양관리책임자(학/교)		713/28	614/22	656/20	695/28	533/24
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	사과	시리얼&우유②	바나나	 추석		
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 김자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달고양탕⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀점①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 한솔반 생일잔치			
오후간식	버터롤①②⑤⑥ &우유②	라구소스스파게티②⑤⑥⑩⑫	유과①②⑤⑥&우유②			
영양관리책임자(학/교)		596/27	749/26	484/19		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	 추석		
오전간식	파인애플	미숫가루⑤&우유②&구워만든곡물그대로①	배			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추점&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송충 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨			
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	잔치국수⑤⑥			
영양관리책임자(학/교)		637/26	557/24	621/20		

쌀		배추김치		콩		육류			수산물		식육 · 수산물 가공품				
밥/죽		배추		두부		쇠고기		돼지고기		닭고기		훈제오리			
						국내산(택1)									
국내산	국내산	국내산				□ 한우		국내산	국내산			오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루								오리고기						
국내산	국내산								국내산						
가공품		너비아니						탕수육							
		달		국내산		국내산		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.

①년류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

⑲아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.