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

9월 식단표 (1세~2세)

고양시립내유어린이집

일자	표준레시피 바로가기 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	1(화)	2(수) 국없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		마시는요구르트②	바나나	마시는요구르트②	사과	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 두부탕수⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	카레라이스 5..6.10 숭늉 사과 배추김치9
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질(kcal/g)		427/21	468/17	444/15	508/18	348/10
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	포도	미숫가루⑤&우유②	방울토마토⑫	마시는요구르트②	배	떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 깍두기(무절임)⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 김팟국 애호박전①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	계란채소볶음밥1.5 숭늉 바나나 깍두기9
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량/단백질(kcal/g)	478/17	413/21	420/17	439/16	404/14	341/12
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	복숭아	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	시금치치즈죽②	바나나	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑯⑱ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 새콤무생채 배추김치(백김치)⑨	오므라이스1.5 숭늉 토마토⑫ 깍두기9
오후간식	옥수수빵①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥	
열량/단백질(kcal/g)	499/19	429/15	459/14	487/19	373/17	390/14
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	바나나			
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박젓국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨			
오후간식	카스테라①②⑤⑥ &우유②	★라구소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑯	찐고구마&우유②			
열량/단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국없는 날			
오전간식	배	미숫가루⑤&우유②	바나나			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 물만두⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★쌀국수⑤⑥			
열량/단백질(kcal/g)	446/18	390/16	435/14			

추 석

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

쌀	배추김치	콩	육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		훈제오리			
국내산	국내산	중국산	∨ 한우		국내산	국내산		오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루		□ 육우	산	오리고기						
산	산		□ 젖소		산						

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) ⑲잣
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

CamScanner로 스캔하기

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

9월 식단표 (3세~5세)

고양시립내유어린이집

일자	표준레시피 바로가기	1(화)	2(수) 국없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		마시는요구르트②	바나나	마시는요구르트②	사과	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 두부탕수⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	카레라이스 5..6.10 숭늉 사과 배추김치9
오후간식	※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질(kcal/g)		611/30	668/24	634/22	725/25	
일자		7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식		포도	미숫가루⑤&우유②	방울토마토⑫	마시는요구르트②	배	떠먹는요구르트②
점심		흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 깍두기(무절임)⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 김팟국 애호박전①⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	계란채소볶음밥1.5 숭늉 바나나 깍두기9
오후간식		버터스틱빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량/단백질(kcal/g)		683/24	590/29	600/24	628/23	577/19	487/17
일자		14(월)	15(화)	16(수) 국없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식		복숭아	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	시금치치즈죽②	바나나	두유⑤
점심		백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑯⑱ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 마카로니샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 새콤무생채 배추김치(백김치)⑨	오므라이스1.5 숭늉 토마토⑫ 깍두기9
오후간식		옥수수빵①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	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)	26(토)
오전간식		토마토⑫	시리얼&우유②	바나나			
점심		수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박젓국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨			
오후간식		카스테라①②⑤⑥ &우유②	★라구소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑯	찐고구마&우유②			
열량/단백질(kcal/g)		596/27	749/26	484/19			
일자		28(월)	29(화)	30(수) 국없는 날			
오전간식		배	미숫가루⑤&우유②	바나나			
점심		백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 물만두⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨			
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★쌀국수⑤⑥			
열량/단백질(kcal/g)		637/26	557/24	621/20			

추 석

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

쌀	배추김치	콩	육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		훈제오리			
국내산	국내산	중국산	∨ 한우		국내산	국내산		오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루		□ 육우	산	오리고기						
중국산	국내산		□ 젖소		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) ⑲잣

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

CamScanner로 스캔하기

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

9월 식단표 (1세~5세) 저녁형

고양시립내유어린이집

일자	표준레시피 바로가기	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
저녁	※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ ★메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
열량/단백질(kcal/g)		437/19	368/15	384/24	351/20	
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
저녁	백미밥 배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 달걀팟국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 아욱무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두부뭇국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
열량/단백질(kcal/g)	396/17	399/22	354/19	481/17	301/10	
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
저녁	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리덮밥⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	
열량/단백질(kcal/g)	441/24	428/20	347/15	366/19	419/17	
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
저녁	흑미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ ★달걀장조림①⑤⑥ 김자반볶음 깍두기(무절임)⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 배추김치(백김치)⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	 추 석		
열량/단백질(kcal/g)	409/17	384/17	374/21			
일자	28(월)	29(화)	30(수)			
저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살당근볶음밥⑤⑥⑮ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ ★청포묵김무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨			
열량/단백질(kcal/g)	409/24	332/18	417/19			

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	고등어	훈제오리		
산	산	산	산	□ 한우		산	산	산	오리고기	산	
누룽지	고춧가루			□ 육우	산	오리고기			참치(캔)		
산	산			□ 젖소		산			다랑어	산	
가공품	생선가스										
	명태	산									

※ 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) ⑲잣

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

CamScanner로 스캔하기