

9월 식단표 (만 0~2세)

고양시립향동어린이집

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금) *생일
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일(감귤)	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(복숭아)
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	닭살양파덮밥⑤⑥⑬ 송늬 두부탕수⑤⑥ 무절임	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 무절임
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	케이크①②⑤⑥&우유②
영양/단백질(kcal/g)		427/21	468/17	444/15	423/17
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	신선과일(토마토⑫)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(포도)	감자당근죽	신선과일(배)
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤ 무절임	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑬ 김파국 애호박전①⑤⑥ 무절임	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 무절임	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	해물볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥
영양/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	신선과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(복숭아)	시금치치즈죽②	신선과일(사과)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 깻잎순나물⑤⑥ 무절임	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송늬 마카로니샐러드①⑤ 무절임	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 무절임	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 새콤무생채 무절임
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥
영양/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	신선과일(토마토⑫)	미숫가루⑤&우유②	신선과일(멜론)	추 석 	
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑨ 무절임		
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	감자버터구이②&보리차	유과①②⑤⑥&우유②		
영양/단백질(kcal/g)	417/19	390/16	339/13		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀	
오전간식	신선과일(파인애플)	시리얼⑥&우유②	경기지원과일(배)		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑬ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 부추사과무침⑤⑥ 무절임	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송늬 물만두⑤⑥⑩ 무절임		
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	라구소스파티 ②⑤⑥⑫⑬	쌀국수⑤⑥		
영양/단백질(kcal/g)	446/18	524/18	435/14		

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	쌀	식육·수산물 가공품	가공품	배추김치
	국내산 / 친환경 무항생제 한우	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	밥/죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 해물모듬 (오징어, 갑오징어, 홍합살, 바지락살, 새우살) 국내산 새우살 베트남산	돈가스(돼지고기) 국내산 너비아니(닭고기, 돼지고기) 국내산	배추 국내산 고춧가루국내산
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) ⑲참 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				

9월 식단표 (만 3~5세)

고양시립향동어린이집

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금) *생일
오전간식		떠먹는 요거트②	경기지원과일(감귤)	달걀양배추죽①⑤⑥	신선과일(복숭아)
점심		백미밥 소고기국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑬ 송농 두부탕수⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	케이크①②⑤⑥&우유②
영양/단백질(kcal/g)		611/30	668/24	634/22	725/25
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	신선과일(토마토②)	미숫가루⑥&우유②	경기지원과일(포도)	감자당근죽	신선과일(배)
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑬ 김팏국 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	해물볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥
영양/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	신선과일(바나나)	떠먹는 요거트②	경기지원과일(복숭아)	시금치치즈죽②	신선과일(사과)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥
영양/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	신선과일(토마토②)	미숫가루⑥&우유②	신선과일(멜론)	추 석 	
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	감자버터구이②&보리차	유과①②⑤⑥&우유②		
영양/단백질(kcal/g)	596/27	557/24	484/19		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀	
오전간식	신선과일(파인애플)	시리얼⑥&우유②	경기지원과일(배)		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송농 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	라구소스스파게티 ②⑤⑥⑬⑮	쌀국수⑤⑥		
영양/단백질(kcal/g)	637/26	749/26	621/20		

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	쌀	식육·수산물 가공품	가공품	배추김치
	국내산 / 친환경 무항생제 한우	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	밥/죽 국내산 누룽지 국내산	훈제오리(오리고기) 국내산 해물모듬 (오징어, 갑오징어, 홍합살, 바지락살, 새우살) 국내산 새우살 베트남산	돈가스(돼지고기) 국내산 너비아니(닭고기, 돼지고기) 국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산
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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				