

9월 식단표 (만 3~4세)

일자		1(화)	2(수) 슈화동	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		떠먹는요구르트②	경기지원과일 감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	사과	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑬ 송농 두부구이⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 미소장국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	찐단호박①⑤ &겉명자차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		611/30	668/24	634/22	725/25	497/14
일자	7(월)	8(화)	9(수) 생일행사	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	키위	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 포도	감자당근죽	배	떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 배 배추김치⑨
오후간식	올리브치즈치아바타빵 ①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	증편&보리차	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	683/24	590/29	657/27	628/23	577/19	487/17
일자	14(월)	15(화)	16(수) 현장학습	17(목) 텃밭활동	18(금)	19(토)
오전간식	샤인머스켓	떠먹는요구르트②		시금치치즈죽②	경기지원과일 복숭아⑪	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑯ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑬ 유기농포도주스 바나나 배추김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 팽이버섯국⑤⑥ 복숭아⑪ 깍두기⑨
오후간식	연유빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &요구르트②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	713/28	614/22	336/20	695/28	533/24	557/21
일자	21(월)	22(화) 추석행사	23(수) 요리활동	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	멜론			
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 구이김 깍두기⑨			
오후간식	카스테라파배기도넛 ①②⑤⑥&우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫	찐고구마&우유②			
열량/단백질(kcal/g)	596/27	749/26	484/19			
일자	28(월)	29(화)	30(수)	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
오전간식	키위	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 배			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송농 물만두⑤⑥⑩ 그린샐러드&드레싱 ①⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	롤케익①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	고기국수⑤⑥⑩			
열량/단백질(kcal/g)	637/26	557/24	621/20			

쌀	배추김치		콩	육류			식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산	오리고기
가공품		너비아니		돼지고기		국내 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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

9월 식단표 (만 0~2세)

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		떠먹는요구르트②	경기지원과일 감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	사과	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑬ 송송 두부구이⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 미소장국⑤⑥ 사과 무절임⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	찐단호박①⑤ &겉절이차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		427/21	468/17	444/15	508/18	348/10
일자	7(월)	8(화)	9(수) 생일행사·오감활동	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	키위	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 포도	감자당근죽	배	떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 파프리카볶음⑤ 무절임⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 케이크①②⑤⑥	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음 ⑤⑥⑨ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임⑨	잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 배 백김치⑨
오후간식	올리브치즈치아바타빵 ①②⑤⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	증편&보리차	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	478/17	413/21	420/17	439/16	404/14	341/12
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	샤인머스켓	떠먹는요구르트②	바나나	시금치치즈죽②	경기지원과일 복숭아⑪	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 깻잎순나물⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨	닭살짜장밥⑤⑥⑬ 송송 마카로니샐러드①⑤ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 새콤무생채 백김치⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 팽이버섯국⑤⑥ 복숭아⑪ 무절임⑨
오후간식	연유빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩ (0~1세 아기로플레②)	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &요구르트②	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	499/19	429/15	459/14	487/19	373/17	390/14
일자	21(월)	22(화) 추석행사	23(수) 요리활동	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	토마토⑫	시리얼&우유②	멜론			
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 부추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 구이김 무절임⑨			
오후간식	카스테라파배기도넛 ①②⑤⑥&우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫	찐고구마&우유②			
열량/단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 오감활동	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
오전간식	키위	우유미숫가루②⑤ &핑거스틱①②⑤⑥	경기지원과일 배			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 그린샐러드&드레싱 ①⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	롤케익①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	고기국수⑤⑥⑩			
열량/단백질(kcal/g)	446/18	390/16	435/14			

쌀	배추김치		콩	육류			식육·수산물 가공품	
밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리
국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	국내 산	국내 산
가공품		너비아니						
		돼지고기		국내 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
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

9월 식단표 (0세- 이유식 후기)

	일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
후기	오전간식		가지죽	버섯죽	노른자양배추죽①	흑임자죽	당근우영죽
	점심		소고기무죽⑩	닭살양파죽⑮	두부시금치죽⑤	소고기당근죽⑩	두부채소죽⑤
	오후간식		아기요플레②	감귤퓨레	찐단호박&보리차	사과퓨레	
	열량/단백질		215/10	190/8	200/6	189/5	152/4
	일자	7(월)	8(화)	9(수) 생일행사·오감활동	10(목)	11(금)	12(토)
후기	오전간식	브로콜리죽	누룽지죽	미역죽	감자당근죽	채소죽⑤	오이죽
	점심	노른자감자죽①	닭살파프리카죽⑮	흰살생선당근죽	두부브로콜리죽⑤	노른자근대죽①	닭살당근죽⑮
	오후간식	키위퓨레	아기치즈⑤	포도퓨레	찐고구마&보리차	배퓨레	
	열량/단백질	194/5	216/9	164/5	215/5	229/7	159/7
	일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
후기	오전간식	다시마무죽	배추죽	참깨죽	시금치치즈죽②	애호박죽	타락죽②
	점심	소고기콩나물죽⑤⑩	노른자미역죽①	닭살감자죽⑮	황태청경채죽	닭살무죽⑮	소고기버섯죽⑩
	오후간식	샤인머스켓퓨레	아기요플레②	바나나퓨레	삶은달걀노른자① &보리차	복숭아퓨레	
	열량/단백질	191/5	208/6	229/9	203/9	185/8	169/5
	일자	21(월)	22(화) 추석행사	23(수) 요리활동	24(목)	25(금)	26(토)
후기	오전간식	감자죽	채소죽	미역죽			
	점심	흰살생선양파죽	닭살채소죽⑮	노른자애호박죽①			
	오후간식	토마토퓨레⑫	아기쌀과자	찐고구마&보리차			
	열량/단백질	174/8	194/8	225/4			
	일자	28(월)	29(화)	30(수) 오감활동	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀		
후기	오전간식	김가루채소죽	양배추죽	흑임자죽			
	점심	닭살양파죽⑮	노른자버섯죽①	두부당근죽⑤			
	오후간식	키위퓨레	아기치즈②	배퓨레			
	열량/단백질	182/9	214/8	240/10			

쌀 밥/죽	콩 두부	육류 쇠고기	육류 닭고기	수산물 명태
국내 산	국내 산	국내 산 (한우)	국내 산	러시아 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) ⑲잰 ⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.				