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

10월 식단표 (만 0~2세)

시립지축어린이집

☺오전간식죽식형

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게

시립지축어린이집

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

일자	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	김가루배추죽⑤⑥	참깨죽	 개천절
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 연근들깨조림⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	찐단호박&보리차	치즈샌드위치①②⑤⑥ &샤인머스켓	
열량/단백질(kcal/g)	359/17	426/17	

일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대체휴일	콩나물죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	 한글날	시금치치즈죽②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 무절임		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 배 백김치
오후간식		과일요거트범벅②	아기요플레②&배	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		410/16	340/13	416/18		464/15

일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날 생일잔치	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	버섯죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	김달걀죽①⑤⑥	당근죽	단호박죽	다시마채소죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑯ 볼어묵조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임	★들기름비빔국수⑤⑥ 김가루주먹밥 샤인머스켓 백김치
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	잔멸치섞음밥⑤	케이크①②⑤⑥&과일화채	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥ &샤인머스켓	아기두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		437/14	528/14	365/13	471/23	337/9

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	흑임자죽	오이죽⑤⑥	건새우무죽⑤⑥⑨	우엉죽⑤⑥	타락죽②	열무죽⑤⑥
점심	수수밥 애호박젓국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 ★채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 무채국⑤⑥ 동그랑땡전⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	돈민찌삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 숭늉 배 무절임
오후간식	미니밤식빵①②⑤⑥& 우유②	찐고구마&보리차	아기요플레②&배	삶은달걀①&보리차	배&우유②	채소스틱&아기치즈②
열량/단백질(kcal/g)				412/21	440/16	375/12

일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	누룽지죽	김가루채소죽	애호박죽⑤⑥	숙주죽	들깨무죽⑤⑥
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 김자반볶음 백김치	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 숭늉 으깬두부연근무침⑤ 무절임	백미밥 건새우뭇국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀팟국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵무침⑤⑥ 무절임	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 샤인머스켓 백김치
오후간식	보들카스테라①②⑤⑥&우유②	모둠어묵탕⑤⑥	아기요플레②&샤인머스켓	찐감자&우유②	크림스프②⑥&샤인머스켓	아기두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		379/19	431/19	398/17	398/16	362/12

쌀	배추김치	콩		육류			식육 · 수산물 가공품	
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루							
국내산	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.

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

10월 식단표 (만 0~2세) 저녁형

시립지축어린이집

일자				1(목)	2(금)
저녁	☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 양파된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)				311/11	256/14
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	 대 체 휴 일	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알폭찹①⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 무절임	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 콩나물국⑤⑥ 계란스크램블①⑤⑥ 백김치	 한 글 날
열량/단백질(kcal/g)		252/16	264/9		
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	수수밥 감잣국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 백김치	돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑯ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①②⑤ 무절임	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 무절임	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	278/10	317/10	248/10	324/13	239/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 무절임	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑱ 안매운김칫국⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 부추장국⑤⑥ ★돼지고기당면볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)	255/9	235/11	248/14	340/11	221/8
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	소고기영양밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 백김치	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 무절임	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	236/8	236/10	274/12	255/15	264/14

☺발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게

시립지축어린이집

표준레시피 바로가기

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기		참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산		다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기						
국내산	국내산				국내산						
가공품	맛살										
	연육: 외국산										

※ 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.

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

10월 식단표 (만 3~5세) 저녁형

시립지축어린이집

일자				1(목)	2(금)
저녁	☺ **발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀**			차조밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 양파된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑯ 근대무침⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)				444/16	366/19
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
저녁	 대 체 휴 일	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 애호박국⑤⑥ 메추리알폭찹①⑤⑥⑫ 우엉채조림⑤⑥ 무절임	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 콩나물국⑤⑥ 계란스크램블①⑤⑥ 백김치	 한 글 날
열량/단백질(kcal/g)		360/23	377/13		
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	수수밥 감잣국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 백김치	돈육잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①②⑤ 무절임	백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 무절임	백미밥 유부국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	397/14	453/14	355/15	462/18	341/21
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 우거지국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 무절임	돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑱ 안매운김칫국⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨양파국⑤⑥ 닭살버섯조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 부추장국⑤⑥ ★돼지고기당면볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 무절임
열량/단백질(kcal/g)	364/14	336/15	354/20	486/15	315/12
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	소고기영양밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 무절임	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 백김치	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 무절임	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치
열량/단백질(kcal/g)	337/11	337/14	391/17	365/21	378/19

☺발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

꽃처럼 향기나게 . 나무처럼 튼튼하게 . 별처럼 반짝이게

시립지축어린이집

표준레시피 바로가기

※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.

쌀	배추김치	콩		육류			수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기		참치(캔)		훈제오리	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산		다랑어	원양산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루				오리고기						
국내산	국내산				국내산						
가공품	맛살										
	연육: 외국산										

※ 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.