

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

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
 ⑬ 아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

9월 식단표 (1~2세)

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)
오전간식		떠먹는요구르트②	감귤	노른자양배추죽①	사과
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기	닭살양파덮밥⑤⑥⑩ 송송 두부탕수⑤⑥ 백김치 슬라이스치즈	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 백김치
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②
열량/단백질(kcal/g)		427/21	468/17	444/15	508/18
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	키위	미숫가루⑤&우유②	포도	감자당근죽	배
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양배추이⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김파국 애호박볶음①⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥
열량/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	바나나	떠먹는요구르트②	복숭아	시금치치즈죽②	포도
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ 깍두기	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 마카로니샐러드①⑤ 백김치 슬라이스치즈	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &우유
열량/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	토마토	시리얼&우유②	멜론	 추 석	
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 닭곰탕⑩ 너비아니조림⑤⑥⑩⑩ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀스크램블 깍두기 슬라이스치즈		
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑩	유과①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴	
오전간식	키위	미숫가루⑤&우유②	배		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 백김치 슬라이스치즈		
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	감자버터구이②&보리차	쌀국수⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	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/육우	국내산	국내산		오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루				오리고기						
국내산	국내산				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.											

9월 식단표 (3~5세)

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)
오전간식		떠먹는요구르트②	감귤	노른자양배추죽①	사과
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기	닭살양파덮밥⑤⑥⑩ 송송 두부탕수⑤⑥ 배추김치 슬라이스치즈	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 어묵국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②
열량/단백질(kcal/g)		427/21	468/17	444/15	508/18
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	키위	미숫가루⑤&우유②	포도	감자당근죽	배
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 김파국 애호박볶음①⑤⑥ 깍두기 슬라이스치즈	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥
열량/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	바나나	떠먹는요구르트②	복숭아	시금치치즈죽②	포도
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 소고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑩ 깍두기	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 마카로니샐러드①⑤ 배추김치 슬라이스치즈	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &우유
열량/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	토마토	시리얼&우유②	멜론	 추 석	
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤⑥ 깍두기	백미밥 닭곰탕⑩ 너비아니조림⑤⑥⑩⑩ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀스크램블 깍두기 슬라이스치즈		
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑩	유과①②⑤⑥&우유②		
열량/단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ◎ 분홍색 괄호 : 추가 제공이 가능한 메뉴	
오전간식	키위	미숫가루⑤&우유②	배		
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 송송 물만두⑤⑥⑩ 배추김치 슬라이스치즈		
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	감자버터구이②&보리차	쌀국수⑤⑥		
열량/단백질(kcal/g)	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/육우	국내산	국내산		오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루				오리고기						
국내산	국내산				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.											

상황별 식사예절 교육



Q1. 돌아다니면서 먹어요.



A1. 식사 장소를 지정해주어요.

: 식사를 놀이로 인식하지 않도록, 지정된 장소에서 집중해서 먹는 올바른 식사 습관을 길러요.

A2. 식사 시간은 30분 내외로 제한해요.

: 적절한 배고픔과 식사의 규칙성을 형성하여, 맛을 음미하며 식사의 소중함을 경험하게 해요.



Q2. 음식으로 장난을 쳐요.



A1. 촉감놀이와 식사를 구분해주어요.

: 음식을 만지며 장난 치기 시작할 때, 단호하게 행동을 제지해요.

A2. 아이가 식사시간이 지루하거나 혼자 소외될 때, 관심을 끌기 위한 행동일 수 있어요.

: 올바른 식사 예절을 지켰을 때 아낌없이 칭찬해 주고, 음식의 맛이나 색깔 등을 설명하며 대화를 나누어요.



Q3. 입에 음식을 가득 넣고 말해요.



A1. 입에 있는 음식을 먼저 삼키고 말할 수 있게 해요.

: 화내거나 다그치면 위축되어서 식사시간이 스트레스로 다가올 수 있어요.

A2. 보호자가 모범을 보여주어요.

: 보호자가 입에 음식이 있을 때 말을 하지 않는 모습을 보여주면서 식사예절을 자연스럽게 알려줘요.



아이가 좋은 식습관을 갖도록 해주려면?

01. 식탁에 차려진 모든 음식은 끝고루 먹도록 지도하기
02. 부모가 먼저 건강한 식습관 모범 보여주기
03. 식사예절 교육 시 일관성 있고 긍정적인 태도 유지하기
04. 음식 먹기를 계속 거부할 경우 억지로 먹이지 않기