

9월 식단표 (만0~2세) 고양시립덕은어린이집

일자		1(화)	2(수) 국 없는날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		떠먹는 요구르트②	경기지원과일(감귤)	달걀양배추죽①⑤⑥	경기지원과일(감귤)	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 소고기-한우:국내산 ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	닭살양파덮밥⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 송농 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 김자반볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 어묵국⑤⑥ (어묵:외국산-베트남) ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 소고기-한우:국내산 우영채조림⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 신선과일(토마토⑫) 무절임
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
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	신선과일(천도복숭아)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(포도)	감자당근죽	경기지원과일(포도)	떠먹는 요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 파프리카볶음⑤ 무절임	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑩ 소고기-한우:국내산 김팍국 애호박볶음①⑤⑥ 무절임	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 오이나물⑤⑥ 백김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 소고기-한우:국내산 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임	★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 신선과일(사과) 백김치
오후간식	빵(버터스틱빵①②⑤⑥) &우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	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) 국 없는날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	신선과일(멜론)	떠먹는 요구르트②	경기지원과일(복숭아)	시금치치즈죽②	경기지원과일(복숭아)	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 소고기-한우:국내산 깻잎순나물⑤⑥ 무절임	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ (오리고기:국내산) 배추나물⑤⑥ 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 송농 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ (대두:국내산) 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 새콤무생채 백김치	소고기파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 소고기-한우:국내산 팽이버섯국⑤⑥ 신선과일(키위) 무절임
오후간식	빵(옥수수빵①②⑤⑥) &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥	떠먹는 요구르트②
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	신선과일(바나나)	시리얼&우유②	경기지원과일(사과)	 추 석		
점심	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑤ (닭고기:국내산) 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ (돼지고기:국내산) 부추사과무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박전국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ (맛살:외국산-미국, 인도, 베트남) 무절임			
오후간식	빵(카스테라①②⑤⑥) &우유②	★라구소스스파게티②⑤⑥⑫⑬	유과①②⑤⑥&우유②			
열량/단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는날	◎ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식 관리지원센터 영양팀 ◎ 발행일 : 2026. 8. 14 ◎ 작성자 : 김시은, 이미금, 서선영 영양사 ◎ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의를 필요로 하는 메뉴로 잘게 잘라 배식, 식사 시세심한 지도		
오전간식	신선과일(사과)	미숫가루⑤&우유②	경기지원과일(배)			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ (닭고기:국내산) 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ (돼지고기:국내산) 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (대두:국내산) 송농 물만두⑤⑥⑩ 백김치			
오후간식	빵(후레쉬번①②⑤⑥) &우유②	감자버터구이②&보리차	★쌀국수⑤⑥			
열량/단백질(kcal/g)	446/18	390/16	435/14			

원산지 표시					알레르기 유발식품표시	
닭고기	쇠고기	돼지고기	오리고기	쌀(백미,현미,흑미,잡쌀)	식육/포장육/식육가공품/수산가공품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * ⑲ 아황산류 -많은 가공식품에 포함되어 별도 표시를 하지 않으니 참고 바랍니다.
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	밥 - 국내산 죽 - 국내산 누룽지 - 국내산	어묵 - 연육 - 베트남산 너비아니 - 돼지고기 - 국내산 맛살 - 연육 - 외국산	
	한우					
콩(두부류,콩비지,콩국수)		배추김치		오징어	진미채	
두부 - 국내산		배추 국내산	고춧가루 국내산	-	-	