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

09월 식단표 (만0~2세) 고양시립덕은하늘어린이집

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		떠먹는요구르트②	감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	바나나	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 두부탕수⑤⑥ 백김치	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백김치	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 미소장국⑤⑥ 토마토⑫ 무절임
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &옥수수차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
저녁		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 무절임	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ ★메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 백김치	흑미밥 부추두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 무절임	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치	★어묵잡채덮밥⑤⑥ 우동국⑤⑥ 키위 무절임
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	샤인머스켓	미숫가루⑤&우유②	포도	감자당근죽	파인애플	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 무절임	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 김팟국 애호박전①⑤⑥ 무절임	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임	★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 사과 백김치
오후간식	카스테라.롤케익①②⑤ ⑥&우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	채소스틱&치즈②
저녁	백미밥 배춧국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 무절임	수수밥 달걀팟국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 아욱무침⑤⑥ 무절임	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 백김치	백미밥 두부뭇국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 숭늉 포도 무절임
열량/단백질(kcal/g)	478/17	413/21	420/17	439/16	404/14	341/12
일자	**14(월)**	**15(화)**	**16(수) 국 없는 날**	**17(목)**	**18(금)**	**19(토)**
오전간식	방울토마토⑫	떠먹는요구르트②	복숭아	시금치치즈죽②	사과	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑯⑱ 깻잎순나물⑤⑥ 무절임	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 마카로니샐러드①⑤ 백김치	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 새콤무생채 백김치	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑯ 팽이버섯국⑤⑥ 키위 무절임
오후간식	옥수수빵①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥	떠먹는요구르트②
저녁	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 백김치	백미밥 실파된장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 백김치	훈제오리덮밥⑤⑥ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 무절임	수수밥 감잣국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 무절임	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 무절임	★닭칼국수⑥⑮ 미니쌀밥 멜론 백김치
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	파인애플	시리얼&우유②	토마토⑫			
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치구이⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박젓국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 무절임			
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	★라구소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑯	유과①②⑤⑥&우유②			
저녁	흑미밥 소고기탕국⑤⑥⑯ ★**메추리알**장조림①⑤⑥ 김자반볶음 무절임	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱 백김치	백미밥 부추된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치			
열량/단백질(kcal/g)	417/19	524/18	339/13			

추 석

일자	28(월)	29(화)	30(수) 국없는 날			
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②	배			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 백김치	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 물만두⑤⑥⑩ 백김치			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★**잔치**국수⑤⑥			
저녁	차조밥 순두부국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 백김치	닭살당근볶음밥⑤⑥⑮ 다시마양파국 오이나물⑤⑥ 무절임	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ ★청포묵김무침⑤⑥ 무절임			
열량/단백질(kcal/g)	446/18	390/16	435/14			

쌀	배추김치	콩		육류				수산물	식육 · 수산물 가공품			
밥/죽	배추	두부		쇠고기		돼지고기	닭고기		훈제오리			
국내산	국내산	국내산		국내산(택1)	수입산	국내산	국내산		오리고기	국내산	참치	원양산
누룽지	고춧가루			☐ 한우		오리고기						
국내산	국내산					산						

가공품	너비아니				생선가스			
	쇠고기		돼지고기	국내산	돼지고기		민대구	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

09월 식단표 (만3세) 고양시립덕은하늘어린이집

일자		1(화)	2(수) 국 없는 날	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		떠먹는요구르트②	감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	바나나	시리얼&우유②
점심		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 무절임⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮ 숭늉 두부탕수⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑱ 미소장국⑤⑥ 토마토⑫ 무절임⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	후리가케섞음밥⑤⑥	단호박범벅①⑤ &옥수수차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		611/30	668/24	634/22	725/25	497/14
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	샤인머스켓	미숫가루⑤&우유②	포도	감자당근죽	파인애플	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 무절임⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑯ 김팟국 애호박전①⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 무절임⑨	★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 사과 배추김치⑨
오후간식	카스테라.롤케익①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	★볶음우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	683/24	590/29	600/24	628/23	577/19	487/17
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	방울토마토⑫	떠먹는요구르트②	복숭아	시금치치즈죽②	사과	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑯⑱ 깻잎순나물⑤⑥ 무절임⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 무절임⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숭늉 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 새콤무생채 배추김치⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑯ 팽이버섯국⑤⑥ 키위 무절임⑨
오후간식	옥수수빵①②⑤⑥ &우유②	모둠채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	713/28	614/22	656/20	695/28	533/24	557/21
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	파인애플	시리얼&우유②	토마토⑫	 추 석		
점심	수수밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치구이⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 무절임⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 애호박젓국⑨ 맛살달걀찜①⑤⑥⑧ 무절임⑨			
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥ &우유②	★라구소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑯	유과①②⑤⑥&우유②			
열량/단백질(kcal/g)	596/27	749/26	484/19			
일자	28(월)	29(화)	30(수) 국 없는 날			
오전간식	바나나	미숫가루⑤&우유②	배			
점심	백미밥 무채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 무절임⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨			
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이②&보리차	★잔치국수⑤⑥			
열량/단백질(kcal/g)	637/26	557/24	621/20			

☺ 발행처 : 고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀
☺ 초록색 괄호 : 대체 제공이 가능한 메뉴
파란색 괄호 : 수산물 대체 제공이 가능한 메뉴
☺ ★메뉴는 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴로, 잘게 잘라 배식해 주시고 식사 지도에 더욱 신경 써주시기 바랍니다.

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

※ 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.

고양시립 덕은하늘 어린이집
하늘처럼 높고 푸른 꿈을 가진 어린이로 자라는