노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 9월 식단표
(만1-2세,죽2회식)

(벧엘) 어린이집

※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 가지	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4(금) 국없는 저염밥상	9/5 (토)
오전간식		새우살죽5.6.9.(옥수수죽2)	현미스낵(씨리얼5), 우유2	콩나물죽5.6(과일(복숭아11))	과일(사과or배)	과일(토마토12)
점 심	▪ 찬 성질 식품으로 열을 내려요. ▪ 비타민이 풍부해 몸을 활기차게 해요.	잡곡밥5.6.(쌀밥) 열무국5.6. 돈육(춘장9.18)볶음5.6.10. 쑥갓(팽이)나물5.6. (or연근조림5.6.) 배추김치9.(깍두기9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 순살감자탕5.6.10.(감자국5.6.) 새송이떡갈비5.6.9.10.15.16.18. (or쇠고기가지볶음5.6.16.) 오이탕탕이5.6.(오이나물5.6.) 깍두기9.(배추김치9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 두부(젓9.)국5.6. 닭살대파조림5.6.15. (레몬)미역무침5.6. (or비름나물5.6.) 배추김치9.(깍두기9.)	쇠고기카레덮밥2.5.6.12.16.18. 저염부추국5.6. (or숭늉or발효유2.) 가지튀김1.5.6.12.(만두1.5.6.10.) 깍두기9.(배추김치9.) (추가선택:과일(토마토12.))	멸치볶음밥5.6.9.10.16.18. (or감자볶음밥5.6.9.10.16.18.) (콩가루)배추국5.6. 깍두기9.(배추김치9.)
오후간식		양배추전1.5.6.(찐단호박), 주스11.12.(우유2.)	유부초밥5.6.16. (or삶은밥, 우유2.)	펜네파스타2.5.6.10.12.	빵(밤빵)1.2.5.6., 우유2.	과일샐러드1.2.5.11.12. 우유2.
kcal/단백질/칼슘		479.1/18.9/159.5	465.4/15.5/179.4	470.6/17.9/141.4	491.7/14.3/188.4	451.4/14.2/275.2

일 자	9/7(월) 서울미래밥상	9/8 (화)	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)	9/12 (토)
오전간식	과일(수박or사과)	열무죽5.6.(견과죽4.5.6.14.19.)	당근, 요거트2.	가지죽5.6.(간장연두부5.6.)	과일(바나나or포도)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥5.6. (참치)애호박국5.6.9. 두부강정4.5.6.9.12.18. (or두부가스5.6.12.) 숙주나물5.6. 깍두기9.(배추김치9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 설렁탕1.6.15.(닭곰탕1.15.) 고등어구이5.6.7. (or장조림1.5.6.10.) 묵무침3.5.6. 배추김치9.(깍두기9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 근대국5.6. 목살스테이크2.5.6.9.10.12.18. (or구이5.6.10.) 상추(사과)무침5.6. (or콘샐러드1.5.) 배추김치9.(깍두기9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 감자(미역)국5.6.16. 달걀찜1.9. (or완자1.5.6.10.12.15.16.) 배추(된장)나물5.6. 깍두기9.(배추김치9.)	(게살8.)볶음밥5.6.9.10.16.18. 팽이장국5.6. 치킨가라아게14.5.6.12.15. (or닭살볶음5.6.15.) 깍두기9.(배추김치9.) (추가선택:과일(귤))	양배추볶음밥5.6.9.10.16.18. 오징어국5.6.17. (or달걀국1.5.6.) 깍두기9.(배추김치9.)
오후간식	찐고구마, 우유2.	약식5.6.19. (or치즈핫도그1.2.6.10.12.), 차3	낙지죽5.6.(장국죽5.6.16.)	(오이말이)국수1.5.6.	빵(잡곡빵1.2.5.6. or꽈배기1.2.5.6.), 우유2.	꼬마김밥1.5.6.10.13.
kcal/단백질/칼슘	458.9/16.1/238.7	444.7/18.6/99.8	427.4/19.5/223.6	423.1/16.4/129.2	542.3/23.6/246.6	425.2/16.2/99.1

일 자	9/14 (월)	9/15 (화)	9/16(수) 저탄소 지구밥상: 가지	9/17 (목)	9/18(금) 일당!오십! 저당밥상	9/19 (토)
오전간식	과일(사과or배)	두부죽5.6. (or과일(토마토12or복숭아11))	(미숫가루5.6.)우유2.	타락죽2.(과일(포도))	과일(바나나or배)	과일(사과)
점 심	잡곡밥5.6.(쌀밥) (쇠고기16.)양배추국5.6. 달걀말이1.5.12. 시금치나물5.6.(김자반5.) 배추김치9.(깍두기9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 아욱국5.6. 제육(김치9.)볶음5.6.10. (비트)무초무침(무나물5.6.) 배추김치9.(깍두기9.)	가지강된장비빔밥5.6.16. (or밤밥) 유부국5.6. 메추리알조림1.5.6. 김구이(열무나물5.6.) 깍두기9.(배추김치9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 버섯국5.6. 해물콩나물찜5.6.8.9.17.18. (or쇠고기우엉조림5.6.16.) 취나물5.6.(감자볶음5.6.) 깍두기9.(배추김치9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 스프2.5.6.(장국5.6.) (치즈2.)돈가스1.5.6.10.12. 저당(복숭아11.)샐러드1.2.5.12. 깍두기9.(배추김치9.)	양송이볶음밥5.6.9.10.16.18. 어묵국5.6. (or호박된장국5.6.) 깍두기9.(배추김치9.)
오후간식	찐감자, 우유2.	삶은밤(맛탕5.), 우유2.	(늙은)호박채전1.5.6., 식혜	쌀국수5.6.16.	빵(슈크림빵1.2.5.6. or쌀빵1.2.5.6.), 우유2.	만둣국1.5.6.10.16.
kcal/단백질/칼슘	443.2/18.2/252.9	474.9/15.9/132.5	494.3/19.1/216.7	453.8/20.5/190.0	556.7/19.0/181.5	487.6/16.5/158.6

일 자	9/21(월) 서울미래밥상	9/22 (화)	9/23(수) 미리먹는 추석음식	9/24(목) 추석연휴	9/25(금) 추석	9/26(토) 추석연휴
오전간식	과일(포도or토마토12.)	누룽지죽 (or현미스낵(씨리얼5.),우유2.)	과일(사과or배)	추석 연휴 풍성한 한가위 보내세요.		
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥5.6. (들깨)미역국5.6. (or버섯찌개5.6.) 두부전5.6.(생선전5.6.) 멸치조림5.6.(호박나물5.6.) 깍두기9.(배추김치9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) (꽃게8.)된장국5.6. 오리(부추)볶음5.6.9.18. (or닭봉조림5.6.15.) 가지나물5.6. 깍두기9.(배추김치9.)	★감수없이 다른날로 변경가능 잡곡밥5.6.(쌀밥) 콩나물국5.6.9. 버섯불고기5.6.10. 한식잡채1.5.6.10. 배추김치9.(깍두기9.)			
오후간식	감자버터구이2.5., 우유2.	에그모닝롤샌드1.2.5.6.	유과5., 우유2.			
kcal/단백질/칼슘	458.0/17.6/273.6	424.7/16.8/94.4	444.3/17.4/124.4			

일 자	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)
오전간식	오이, 치즈2.	흑임자죽(콩죽5.6.)	현미스낵(씨리얼5.), 우유2.
점 심	잡곡밥5.6.(쌀밥) 김치찌개5.6.9.10. (or쇠고기국5.6.16.) 생선조림5.6.7.(두부조림5.6.) 콩나물무침5.6. 배추김치9.(깍두기9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 얼갈이국5.6. 고구마찜닭5.6.15. 브로콜리(깨소스)무침5.6. 깍두기9.(배추김치9.)	잡곡밥5.6.(쌀밥) 순두부국5.6.9. 버터갈릭새우2.5.6.9.18. (or돈채파프리카볶음5.6.9.10.18.) 감자조림5.6. 깍두기9.(배추김치9.)
오후간식	삶은달걀1., 차3(물)	빵(쌀찐빵1.2.5.6.), 우유2.	주먹밥5.6.16. (or수제비5.6.9.18.)
kcal/단백질/칼슘	420.9/24.4/211.5	477.2/21.4/146.6	500.2/18.8/180.9

QR로 영양정보가 쏙! 질식사고 주의

카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!

질식사고 주의!

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찹쌀,현미,흑미)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어		오징어	
		배추	고춧가루								
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산		원양어산	
	콩			가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)						생일이벤트/간식식단(마사용시삭제)	
	두부	연두부	순두부	떡갈비(돈육)	참치(다랑어)	완자(돈육)	치킨가라아게(닭고기)	돈가스(돈육)	생선전(명태)	함박(돈육)	햄(돈육)
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산

☑ 한 번 더 체크

☑ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
☑ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
☑ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.