

1주차		♥2026년 식단 안내♥	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
초기	점심	'이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요.	소고기미음16	소고기미음16	단호박미음	단호박미음	단호박미음
	열량/단백질		39.3/1.3	39.3/1.3	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5
중기	점심		달걀노른자무죽1	달걀파프리카죽15	소고기양파죽16	치즈감자죽2	두부참쌀죽5
	열량/단백질		84.7/2.4	64.1/3.4	76/3.1	69.4/1.8	117.9/3.2
후기	오전간식		아기두유5	마시는요거트2	채소죽	아기치즈2	아기두유5
	점심		달걀노른자무른밥1	달걀파프리카무른밥15	소고기양파무른밥16	치즈감자무른밥2	두부참쌀무른밥5
	오후간식		아기쌀과자	연두부찜5	으깬단호박	과일퓨레(바나나)	같은과일(바나나)
	열량/단백질		217.4/6.1	148.7/7.5	202/6.2	180.6/6.7	251.4/6.6
2주차		7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
초기	점심	참쌀미음	참쌀미음	참쌀미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
	열량/단백질	44.3/0.8	44.3/0.8	44.3/0.8	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	점심	달걀알걀이죽15	두부미역죽5	소고기브로콜리죽16	치즈애호박죽2	달걀노른자버섯죽1	두부양파죽5
	열량/단백질	68.9/3.9	66.6/2.2	76.3/3.3	62.4/1.6	84.4/2.6	68/2.1
후기	오전간식	같은과일(포도)	으깬감자	마시는요거트2	소고기양파죽16	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀알걀이무른밥15	두부미역무른밥5	소고기브로콜리무른밥16	치즈애호박무른밥2	달걀노른자버섯무른밥1	두부양파무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기쌀과자	으깬고구마	과일퓨레(배)	같은과일(배)
	열량/단백질	192.2/9.3	234.2/10.4	190.4/5.6	247/6.1	223/7.8	152.3/5.2
3주차		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
초기	점심	청경채미음	청경채미음	청경채미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	26.1/0.5	26.1/0.5	26.1/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	달걀노른자청경채죽1	소고기아욱죽16	치즈당근죽2	두부양배추죽5	소고기시금치죽16	달걀노른자미역죽1
	열량/단백질	83.6/2.5	84.4/3.3	63.3/1.6	68.5/2.2	76.5/3.3	85.3/2.7
후기	오전간식	당근퓨레	아기두유5	마시는요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자청경채무른밥1	소고기아욱무른밥16	치즈당근무른밥2	두부양배추무른밥5	소고기시금치무른밥16	달걀노른자미역무른밥1
	오후간식	아기치즈2	마시는요거트2	연두부찜5	으깬감자	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	192.8/7.8	160/6	148.9/5	195/5.3	215.6/8.6	180.8/6
4주차		21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 연휴	25(금) 추석	26(토) 연휴
초기	점심	고구마미음	고구마미음	고구마미음			
	열량/단백질	33.3/0.5	33.3/0.5	33.3/0.5			
중기	점심	두부브로콜리죽5	달걀근대죽15	소고기감자죽16			
	열량/단백질	68.3/2.3	69.3/3.9	81.2/3.3			
후기	오전간식	같은과일(오렌지)	연두부찜5	마시는요거트2			
	점심	두부브로콜리무른밥5	달걀근대무른밥15	소고기감자무른밥16			
	오후간식	아기치즈2	마시는요거트2	아기쌀과자			
	열량/단백질	173.9/7.4	152.2/7.9	195.7/5.5			
5주차		28(월)	29(화)	30(수)	[9월 제철식재료 소개]		
초기	점심	당근미음	당근미음	당근미음	★채소류 : 감자, 고구마, 참나물, 당근, 양상추, 깻잎 등 ★과일류 : 토마토, 석류, 배, 사과, 자두, 배, 굴, 포도 등 ★해산물 : 게, 굴, 전복, 대하, 고등어, 갈치 등		
	열량/단백질	27/0.5	27/0.5	27/0.5			
중기	점심	두부김죽5	달걀노른자배추죽1	달걀청경채죽15			
	열량/단백질	57.1/1.6	84.1/2.5	68.8/3.9			
후기	오전간식	같은과일(사과)	으깬단호박	요거트2			
	점심	두부김무른밥5	달걀노른자배추무른밥1	달걀청경채무른밥15			
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	연두부찜5			
	열량/단백질	166.8/6.9	256.7/10.3	150.9/7.8			

원산지 표시	쌀, 흑미 잡곡, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산 ● 한우 □ 홍우 □ 절소	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
		국내산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	가공품 사용 시 직접 작성	산	산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔																

* 초, 중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.

* 영아 개인별 차이(치아발달, 소화능력 등)에 따라 단계별 기간을 줄이거나 연장할 수 있습니다.

[구체식]

1주차	♥2026년 식단 안내♥	1(화)	2(수)	3(목)	4(금) 양양인식+생명의 날	5(토)
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근 마시는요거트2	채소죽	바나나, 치즈2	짜먹는요거트2
점심	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단	잡곡밥 황태국수5,6 (돈육소금구이5,10) 도토리묵오이무침5,6 배추김치9	달걀파프리카볶음밥5,15 팽이버섯된장국5,6 (잔멸치조림5,6) 배추김치9	잡곡밥 순두부백탕1,5 소고기깻잎볶음5,6 김구이 깍두기9	백미밥 감자된장국5,6 돈육주물럭5,6,10 열무나물5,6 배추김치9	돈육양파덮밥5,6,10 달걀김밥1 단호박범벅2 깍두기9
오후간식	→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	달걀채소주먹밥1,5,6 (+동글레차)	잔치국수5,6	찐단호박,우유2	식빵1,2,5,6,우유2	(수제)바나나우유2
열량/다백질 (kcal/g)		439/16.7	427.1/19.8	436.7/24.8	457.8/19.9	419.8/18.3
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 지구건강방상	12(토)
오전간식	포도, 마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬오이마시는요거트2	소고기양파죽5,6,16	배, 치즈2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 근대된장국5,6 순살찜닭5,6,15 열갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 미역국5,6 (돈육감자조림5,6,10) 가지나물5,6 깍두기9	소고기콩나물밥5,16 (+양념장5,6) (저염)된장찌개5,6 브로콜리참깨무침 배추김치9	잡곡밥 애호박맑은국 수육10 쌈 배추김치9	잡곡밥 달걀떡1 ★바삭버섯구이2,5,6 참나물두부무침5,6 배추김치9	마파두부덮밥5,6 참나물된장국5,6 버섯나물5,6 깍두기9
오후간식	(유부주먹밥5,6)(+보리차)	토마토스파게티2,5, 6,10,12,15,16,18	채소전1,5,6	찐고구마,우유2	단팥빵1,2,5,6,우유2	(수제)배주스
열량/다백질 (kcal/g)	477.8/16.5	407.5/16.2	415.7/18.3	432.7/17.8	458.8/17.7	333.8/10.5
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	키위, 마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬당근마시는요거트2	누룽지죽	수박, 생일데이	짜먹는요거트2
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우영채조림5,6 배추김치9	잡곡밥 숙주맑은국 순살가자미찜5,6 어묵파프리카볶음5,6 깍두기9	돈육카레라이스2,5, 6,10,12,16,18 유부맑은국5,6 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 (혼제)오리부추볶음5,6 양배추찜(+저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 미역국5,6 (돈육불고기5,6,10) 잡채5,6 배추김치9	대파달걀볶음밥1,5,6 미역장국5,6 시금치두부무침5 깍두기9
오후간식	스크램블에그 1,2,5(+매실차)	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)	볶음우동5,6,18	찐감자,우유2	케이크1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스
열량/다백질 (kcal/g)	436.3/17.4	450.1/19.3	450.4/17.2	410.8/18.3	442.7/17.6	333.1/11.2
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 연휴	25(금) 추석	26(토) 연휴
오전간식	오렌지, 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이마시는요거트2			
점심	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육브로콜리볶음5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 두부된장국5,6 (달걀소금구이5,6,15) 근대나물5,6 깍두기9	소불고기덮밥5,6,16 (감자맑은국5,6) 콩나물무침5,6 배추김치9			
오후간식	찐고구마(+결명차)	크림스프2,5,6,15,16 +모닝빵1,2,5,6	찐만두5,6,10,식혜			
열량/다백질 (kcal/g)	446.3/17.9	400.9/16.1	420.9/16.1	[제철식재료 및 신메뉴 소개]		
5주차	28(월) 지구건강방상	29(화)	30(수)	★채소류 : 감자, 고구마, 참나물, 당근, 양상추, 깻잎 등 ★과일류 : 토마토, 석류, 배, 사과. 자두, 배, 귤, 포도 등 ★해산물 : 게, 굴, 전복, 대하, 고등어, 갈치 등  지구와 건강을 지키는 9월의 지구건강식단 『바삭버섯구이』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 메뉴		
오전간식	사과, 마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬당근마시는요거트2			
점심	잡곡밥 열갈이된장국5,6 김두부조림5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	잡곡밥 배추맑은국5,6 (돈육두루치기5,6,10) 당근감자채볶음5 깍두기9	달걀채소볶음밥5,15 청경채된장국5,6 숙주나물5,6 배추김치9			
오후간식	잔멸치주먹밥5 (+보리차)	어묵탕5,6	★그리단호박샌드12,5,6 옥수수차			
열량/다백질 (kcal/g)	452.8/15.7	404.6/18	416.2/17.4			

원산지 표시	쌀·흑미 찬살·현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물							김치	
	국내산 ● 한국산 □ 외국산 □ 겉소	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
		국내산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	원양산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산	
식품알레르기	①나물 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲조																

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.

★가능한 저당 제품으로 선택 권장



 표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다.

이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면?

휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비춘 뒤,

휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요.

(센터 블로그 신메뉴 카테고리로 바로 연결됩니다.)

빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 박시빵, 단팃빵, 치아바타, 소보루빵 등
채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
익혀서 제공 가능	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공
제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 굴 등
요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택 제공

[구체식]

1주차	♥2026년 식단 안내♥	1(화)	2(수)	3(목)	4(금) 일반! 오실! 삼성의 날	5(토)
오전간식		씨리얼+우유2	채썬당근 마시는요거트2	채소죽	바나나, 치즈2	짜먹는요거트2
점심	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단	잡곡밥 황태묵국5,6 (돈육소금구이5,10) 도토리묵오이무침5,6 배추김치9	닭살파프리카볶음밥5,15 팽이버섯된장국5,6 (잔멸치조림5,6) 배추김치9	잡곡밥 순두부백탕1,5 소고기깻잎볶음5,6 김구이 깍두기9	백미밥 감자된장국5,6 돈육주물럭5,6,10 열무나물5,6 배추김치9	돈육양파덮밥5,6,10 달걀김국1 단호박범벅2 깍두기9
오후간식	→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	달걀채소주먹밥1,5,6 (+동굴레차)	잔치국수5,6	찐단호박, 우유2	식빵1,2,5,6, 우유2	(수제)바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)		675.4/25.7	605.9/29	636.8/36.4	653.3/28	
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 지구건강방상	12(토)
오전간식	포도, 마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬오이마시는요거트2	소고기양파죽5,6,16	배, 치즈2	짜먹는요거트2
점심	백미밥 근대된장국5,6 순살찜닭5,6,15 얼갈이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 미역국5,6 (돈육감자조림5,6,10) 가지나물5,6 깍두기9	소고기공나물밥5,16 (+양념장5,6) (저염)된장찌개5,6 브로콜리참깨무침 배추김치9	잡곡밥 애호박맑은국 수육10 쌈무 배추김치9	잡곡밥 달걀찜1 ★바삭버섯구이2,5,6 참나물두부무침5,6 배추김치9	마파두부덮밥5,6 참나물된장국5,6 버섯나물5,6 깍두기9
오후간식	(유부주먹밥5)(+보리차)	토마토스파게티2,5, 6,10,12,15,16,18	채소전1,5,6	찐고구마, 우유2	단팥빵1,2,5,6, 우유2	(수제)배주스
열량/단백질 (kcal/g)	683.9/23.8	626.9/24.9	588.4/26.5	630.6/25.8	654.8/24.6	462.5/14.6
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	키위, 마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬당근마시는요거트2	누룽지죽	수박, 생일데이	짜먹는요거트2
점심	백미밥 아욱국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 배추김치9	잡곡밥 순살맑은국 순살가지미찜5,6 어묵파프리카볶음5,6 깍두기9	돈육카레라이스2,5, 6,10,12,16,18 유부맑은국5,6 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 (훈제)오리부추볶음5,6 양배추찜(+저염쌈장5,6) 깍두기9	백미밥 미역국5,6 (돈육불고기5,6,10) 잡채5,6 배추김치9	대파달걀볶음밥1,5,6 미역장국5,6 시금치두부무침5 깍두기9
오후간식	스크램블에그 1,2,5(+매실차)	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)	볶음우동5,6,18	찐감자, 우유2	케이크1,2,5,6, 우유2	(수제)사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	620.1/25.1	692.4/29.6	641.8/24.9	597/26.5	644/20	461.3/15.7
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 연휴	25(금) 추석	26(토) 연휴
오전간식	오렌지, 마시는요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이마시는요거트2	 즐거운 우리 명절 추석 [제철식재료 및 신메뉴 소개] ★채소류 : 감자, 고구마, 참나물, 당근, 양상추, 깻잎 등 ★과일류 : 토마토, 석류, 배, 사과, 자두, 배, 굴, 포도 등 ★해산물 : 게, 굴, 전복, 대하, 고등어, 갈치 등 지구와 건강을 지키는 9월의 지구건강식단 『바삭버섯구이』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 메뉴		
점심	백미밥 버섯맑은국5,6 돈육브로콜리볶음5,6,10 애호박나물5,6 배추김치9	잡곡밥 두부된장국5,6 (닭살소금구이5,6,15) 근대나물5,6 깍두기9	소불고기덮밥5,6,16 (감자맑은국5,6) 콩나물무침5,6 배추김치9			
오후간식	찐고구마(+결명자차)	크림스프2,5,6,15,16 +모닝빵1,2,5,6	찐만두5,6,10, 식혜			
열량/단백질 (kcal/g)	635.4/26	616.7/24.8	582.6/22.7			
5주차	28(월) 지구건강방상	29(화)	30(수)	지구와 건강을 지키는 9월의 지구건강식단 『바삭버섯구이』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 버섯을 활용한 메뉴		
오전간식	사과, 마시는요거트	씨리얼+우유2	채썬당근마시는요거트2			
점심	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 김두부조림5,6 크래미오이무침1,5,6,8 배추김치9	잡곡밥 배추맑은국5,6 (돈육두부찌기5,6,10) 당근감자채볶음5 깍두기9	닭살채소볶음밥5,15 청경채된장국5,6 숙주나물5,6 배추김치9			
오후간식	잔멸치주먹밥5 (+보리차)	어묵탕5,6	★그린단호박샌드12,5,6 옥수수차			
열량/단백질 (kcal/g)	618.3/21.3	622.4/27.7	589.1/25.2			

원산지 표시	쌀, 흑미 찬쌀 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물										김치
	국내산 ● ○ □ 정수	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	두부	콩버지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔																	

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.		★가능한 저당 제품으로 선택 권장	
 ★표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다. 이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면? 휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비추면, 휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요. (센터 블로그 신메뉴 카테고리로 바로 연결됩니다.)	빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보로빵 등	
	채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등	
	익혀서 제공 가능	만 1-2세: 잘게 또는 채형 형태로 제공	
	제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 굴 등	
	요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요거트, 치즈 중 선택 제공	

2026년 9월 만1-2,세3-5세 시간연장형 식단

은가하나 어린이집
서대문구 어린이급식관리지원센터
영양팀 작성

저녁 간식은 선택사항이므로 저녁 간식을 제공하지 않는 경우 감수 없이 변경 가능합니다.

저녁 간식을 제공하지 않는 경우 '저녁 간식' 칸과 '저녁+저녁간식 열량/단백질' 칸을 삭제하여 배포해주세요.

1주차	♥2026년 식단 안내♥	1(화)	2(수)	3(목)	4(금) 연휴+2026년 추석 연휴
저녁	생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단	잡곡밥 미역장국 ^{5,6} 고등어무조림 ^{5,6,7} 우영볶음 ^{5,6} (깍두기) ⁹	백미밥 애호박맑은국 안매운달걀비 ^{5,6,15} 팽이버섯당근볶음 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 안매운김치국 ⁹ 소불고기 ^{5,6,16} 달걀후라이 ^{1,5} 깍두기 ⁹	돈육열무볶음밥 ^{5,6,10} 순두부맑은국 ⁵ 감자조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹
1-2세 열량/단백질kcal/g	→월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	198.8/8.3	215.1/10.7	242.5/9.5	233.8/12.5
3-5세 열량/단백질kcal/g		305.9/12.8	330.9/16.5	373/14.7	359.7/19.2
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 지구건강방상
저녁	백미밥 유부맑은국 ^{5,6} 닭살버터구이 ^{2,15} 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육가지덮밥 ^{5,6,10,18} 얼갈이된장국 ^{5,6} 스크램블에그 ^{1,2,5} 깍두기 ⁹	백미밥 어묵국 ^{5,6} 소고기브로콜리볶음 ^{5,6,16,18} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육짜장밥 ^{1,5,6,10,15,16,18} 콩나물국 ⁵ 애호박나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 버섯된장국 ^{5,6} 참나물달걀말이 ^{1,5} 고구마범벅 ^{1,5} 배추김치 ⁹
1-2세 열량/단백질kcal/g	235.7/12.1	252.1/13.8	263.6/12.6	195.5/8.2	249.3/8.2
3-5세 열량/단백질kcal/g	362.7/18.5	387.9/21.3	405.5/19.4	300.8/12.7	383.5/12.6
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	백미밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육쪽찜 ^{5,6,10,12} 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 (연두부미역국 ^{5,6}) 채소달걀찜 ¹ 숙주나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 미소장국 ^{5,6} 돈육양파볶음 ^{5,6,10} 당근어묵조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹	(혼제)오리양배추덮밥 ^{5,6} 감자맑은국 ^{5,6} 시래기나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 만둣국 ^{1,5,6,10} 소고기장조림 ^{5,6,16} 오이사과무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹
1-2세 열량/단백질kcal/g	237.9/11.7	191.4/8.9	266.3/13.4	215.5/9.9	259.6/11.5
3-5세 열량/단백질kcal/g	366.1/18.1	294.5/13.8	409.7/20.6	331.6/15.2	399.4/17.7
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 연휴	25(금) 추석
저녁	백미밥 애호박된장국 ^{5,6} 돈육고구마조림 ^{5,6,10} 브로콜리참깨무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	(닭살데리야끼덮밥 ^{5,6,15}) 들깨버섯국 ^{5,6} 온두부찜 ^{5(+양념장^{5,6})} 깍두기 ⁹	백미밥 근대된장국 ^{5,6} 소고기육전 ^{1,5,16} 김구이 배추김치 ⁹		
1-2세 열량/단백질(kcal/g)	239.4/10.1	241.3/12.4	212.9/9.7		
3-5세 열량/단백질kcal/g	368.2/15.5	371.2/19	327.5/14.9		
5주차	28(월) 지구건강방상	29(화)	30(수)	[제철식재료 소개]	
저녁	잡곡밥 두부양파국 ^{5,6} 크래미달걀볶음 ^{1,5,6,8} 얼갈이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육채소볶음밥 ^{5,6,10} 감자된장국 ^{5,6} 배추나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 숙주맑은국 닭살청경채볶음 ^{5,6,16,18} 잔멸치조림 ^{5,6} 배추김치 ⁹	★채소류 : 감자, 고구마, 참나물, 당근, 양상추, 깻잎 등 ★과일류 : 토마토, 석류, 배, 사과, 자두, 배, 굴, 포도 등 ★해산물 : 게, 굴, 전복, 대하, 고등어, 갈치 등	
1-2세 열량/단백질(kcal/g)	226.1/10.9	204.2/10.2	236.7/16.3		
3-5세 열량/단백질kcal/g	409.9/19.8	379.1/18.8	393.9/27		

원산지 표시	쌀·흑미 찬쌀·현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩		수산물						김치	
	국내산	● □ △ ○ × ○ 														

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴입니다.

(대체) 및 (추가)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

9월 알레르기 대체메뉴

○ 5가지(달걀, 우유, 견과류, 밀가루, 해산물)의 알레르기 유발식품을 대체할 수 있는 메뉴를 안내 해드립니다.
급식소 상황(조리법 등) 및 어린이 알레르기 증상에 알맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.
(알레르기 아동을 위한 메뉴 변경은 식단 감수없이 가능합니다. 단, 급식일지는 기록하셔야 합니다.)

알레르기 유발식품군	알레르기 유발식품	대체식품
달걀	달걀	두부(연두부, 순두부), 어육류(흰살생선 등), 콩나물
	마요네즈 소스	요거트 드레싱 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
우유	우유, 요거트, 치즈	두유, 아몬드밀크, 코코넛밀크, 오트밀크
	요거트 드레싱	마요네즈, 올리브오일, 유자청, 발사믹, 키위, 오리엔탈, 발사믹, 참깨, 레몬
밀가루	밀가루(면)	전분, 쌀가루, 감자가루, 당면, 쌀국수
	각종 빵	떡, 감자, 고구마, 단호박, 옥수수, 제철과일, 삶은달걀, 쌀과자
	간장	소금, 밀이 첨가되어 있지 않은 간장 사용
	짜장가루, 카레가루	소금, 케찹
해산물	각종 해산물	두부, 계란, 육류
	새우젓이 들어간 각종 김치	제조 과정 시 새우젓 제외
견과류	땅콩, 호두, 피칸, 잣 등	제외, 확인 후 다른 견과류로 대체

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품	알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체식품
우유	9/1	우유	두유	우유			
	9/3	우유	두유				
	9/4	우유	두유				
	9/8	우유	두유				
	9/10	우유	두유				
	9/11	우유	두유				
	9/15	우유	두유				
	9/17	우유	두유				
	9/18	우유	두유				
	9/22	우유	두유				
	9/29	우유	두유				
	달걀	9/3	순두부백탕		(달걀제외)	견과류	
9/11		달걀찐국	순두부탕				
9/18		크래미오이무침	닭살오이무침				
9/30		그릭단호박샌드	단호박샌드				
		이유식 중기,후기, (알러지식품:계란) 두부,흰살생선,닭가슴살 (단백질) 식품으로 대체 제공됩니다.					