

더크는Kinder 9월 식단

▶만 3-5세, 만 1-2세 ▶작성: 동작구 어린이급식관리지원센터 영양팀 ▶최종수정일: 2026-08-21

일 자		9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)[생일식단]	9/4(금)
오전간식		파프리카스틱 /저당터먹는요구르트②	키위/치즈②	메론/우유②	달걀고구마죽①
점심		잡곡밥(쌀밥) 무채된장국 ⑥⑥ ▶자른 달걀장조림 ⑥⑥⑥ 브로콜리나물 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	돼지고기잡채달걀밥 ⑥⑥⑥ 안매운김치국 ⑥⑥⑥ 배추맑은국 ⑥⑥ 김구이 김치(깍두기⑥/백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 소고기미역국 ⑥⑥⑥ 돈까스/소스 ①⑥⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 마카로니샐러드 ①⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	잡곡밥(쌀밥) 설렁탕 ⑥ 두부스테이크/소스 ①⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 고구마순볶음 ⑥⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)
오후간식		채소고로케 ①⑥⑥⑥/(우영차)	시루떡/옥수수차 우동 ⑥⑥	케이크 ①⑥⑥⑥/저당요구르트②	모닝빵 ①②⑥⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)		579/26 405/18	570/24 359/17	812/32 535/21	849/31 527/20
일 자	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)
오전간식	포도/우유②	오이스틱/우유②	사과/우유②	배/치즈②	돼지고기당근죽 ⑥⑥⑥
점심	잡곡밥(쌀밥) 어묵국 ⑥⑥ 순살닭볶음탕 ⑥⑥⑥ 우영조림 ⑥⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 연두부된장국 ⑥⑥ 버섯돼지불고기 ⑥⑥⑥ 참나물사과무침 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	주꾸미볶음밥 ⑥⑥ 달걀파국 ⑥⑥⑥ 청포도/양념장 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	잡곡밥(쌀밥) 콩나물국 ⑥ 소고기찜스테이크 ⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 애호박나물 ⑥⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 바지락맑은국 ⑥⑥⑥ 달걀말이 ①⑥(달걀찜①) 가지볶음 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)
오후간식	편단호박/보리차	양배추치즈전 ①②③⑥/등글레차	절편/유자차 메밀국수 ⑥⑥⑥	잔치국수 ⑥⑥	후레쉬번 ①②③⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	578/29 397/20	659/31 451/21	679/24 435/19	637/28 433/20	776/33 514/22
일 자	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)[☆신매뉴]	9/17(목) 서울 미래밥상	9/18(금)
오전간식	사과/우유②	브로콜리스틱/저당터먹는요구르트②	메론/치즈②	포도/우유②	꿀인누룽지
점심	잡곡밥(쌀밥) 미역된장국 ⑥⑥ 소고기채소찜 ⑥⑥⑥ 무나물 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	잡곡밥(쌀밥) 느타리버섯맑은국 ⑥⑥ 가자미살찜구이 ⑥⑥ 감자피망볶음 ⑥⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)	☆고구마카레라이스 ②③⑥⑥⑥⑥⑥ 미니우동 ⑥⑥ 치킨너겟 ①②③⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	잡곡밥 부추된장국 ⑥⑥ 마파두부 ⑥⑥ 잔멸치볶음 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	잡곡밥(쌀밥) 열무맑은국 ⑥⑥ 돼지고기수육 ⑥⑥⑥/(쌈장⑥) 깻잎무침 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)
오후간식	편만두 ⑥⑥⑥/옥수수차	달걀석유밥 ①⑥⑥	꿀떡/부추토스트 ①②③⑥/오미자차	토마토파스타 ②⑤⑥⑥⑥⑥⑥⑥	핑거스틱빵 ①②⑤⑥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	634/28 434/19	584/24 403/16	736/25 541/20	801/31 530/20	737/24 489/16
일 자	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)
오전간식	키위/우유②	당근스틱/우유②	바나나/우유②	 추 석	
점심	잡곡밥(쌀밥) 감자된장국 ⑥⑥ 새우살볶음 ⑥⑥⑥⑥ 순두부/양념장 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	잡곡밥(쌀밥) 얼갈이맑은국 ⑥⑥ 달걀짜장볶음 ②③⑥⑥⑥⑥⑥ 새송이버섯나물 ⑥⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)	소고기부추달걀밥 ⑥⑥⑥ 콩가루시래기된장국 ⑥⑥ 채소전 ①⑤⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)		
오후간식	살은달걀①/매실차	도토리묵사발 ⑥⑥	송편/우영차 참깨석유밥 ⑥⑥		
열량(kcal)/단백질(g)	676/32 463/22	569/26 382/18	815/34 498/21		
일 자	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)[국 없 Day]	 *9월 푸드브릿지 <고구마> 고구마에는 베타카로틴과 비타민 C·E, 식이섬유 등 다양한 영양소가 풍부하게 함유되어 있습니다. 이러한 영양소는 항산화 작용과 면역력 증진에 도움을 주며, 풍부한 식이섬유는 장 건강과 원활한 소화에도 긍정적인 역할을 합니다. [출처: 농촌진흥청 농식물종합정보시스템] * 노란색으로 표기함	
오전간식	배/우유②	고구마스틱/저당터먹는요구르트②	사과/우유②		
점심	잡곡밥(쌀밥) 황태달걀국 ① 떡갈비구이 ⑥⑥⑥⑥ 콩나물무침 ⑥⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 두부된장국 ⑥⑥ 돼지고기청경채찜 ⑥⑥⑥ 오이나물 ⑥⑥ 김치(배추김치⑥/백김치)	취나물들기름비빔밥 ⑥⑥ (송송) 달걀후라이 ①⑥ 어묵당근볶음 ⑥⑥ 김치(깍두기⑥/백깍두기)		
오후간식	편감자/옥수수차	▶자른 팬케이크 ①②③⑥/보리차	가래떡/등글레차 물만두 ⑥⑥⑥		
열량(kcal)/단백질(g)	633/34 436/22	621/30 440/22	728/25 421/16		

원산지 표기	쌀 (밥, 누룽지, 죽)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기 (콩비지, 두부)	육가공품			수산물	
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루				돈까스	떡갈비	치킨너겟	주꾸미	수산물 가공품
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	

* 알레르기 유발식품 표시 : ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑳ 잣

* 열량(kcal)/단백질(g): 하루 권장 열량/단백질 권장 섭취량은 만1~2세(하늘색 바탕)는 900kcal/20g이고, 만 3~5세(핑크색 바탕)는 1,400kcal/25g입니다.

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

* 식재 수급이 불가할 경우 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경될 수 있습니다.

* 채소스틱, 산선과일, 빵류, 떡류, 김치류, 주스, 차 등은 원의 사정에 따라 감소 없이 같은 식품군으로 대체하여 제공될 수도 있습니다.