

▶발행처 : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 9. 18.

2026년 10월 1-2세 오전죽식형 식단



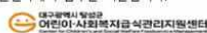
국공립우미린더
포레스트어린이집

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식						
점심						
오후간식						
에너지(kcal)/단백질(g)						
날짜	5 대체공휴일	6	7 평안날	8	9	10
오전간식	흑임자죽 백미밥	감자죽 백미밥	콩나물죽⑤	타락죽②		울무죽
점심	참나물된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	달걀살찐국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ⑤⑥⑩ 무조림⑨⑥ 백김치⑨	소고기우유열탕⑧양념장 배추맑은국 두부구이⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	한글날	오리고기/토마토볶음밥 오리고기⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 부추맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	미니약과①②⑤⑥/ 우유②	사과/호상발효유②	바나나/우유②	찐단호박/호상발효유②		당근양파전①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	426/16	400/17	403/15	403/19	416/15	414/17
날짜	12	13	14	15 평안날	16 생일식단	17
오전간식	오트밀죽②	당근죽	녹두죽	애호박죽	채소죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 갯잎된장국⑤⑥ 순살타락볶음탕⑤⑥⑩ 노타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	시금치된장국⑤⑥ 수제돈까스⑧소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은순두부탕 ①⑤⑥ 고동어조림⑤⑥⑦ 오이나물 백김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 소고기국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	간장오징어덮밥 ⑤⑥⑩ 소고기국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감/우유②	미니우동⑤⑥/ 호상발효유②	키위/우유②	우유죽⑤⑥/ 호상발효유②	배/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥/ 우유②	마카로니샐러드①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	394/18	406/17	416/18	420/19	408/17	428/17
날짜	19 평안날	20	21	22	23	24
오전간식	참깨죽 백미밥	흑미죽 백미밥	단호박죽 소고기카레라이스 ⑤⑥⑩	브로콜리죽 백미밥	두유죽⑤	렌틸콩죽
점심	어묵국⑤⑥ 닭고기우유열탕 ⑤⑥⑩ 우나물 백김치⑨	근대맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 콩나물점⑤⑥ 백김치⑨	부추된장국⑤⑥ 새우새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩ 백김치⑨	두부맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청경채들깨무침 백김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기마늘볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥/호상발효유②	사과/우유②	가을감(사과,사탕) 크림빙①②⑤⑥/ 우유②	바나나/호상발효유②	유과②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	418/18	425/18	409/18	425/19	403/18	397/19
날짜	26	27	28	29	30 평안날	31
오전간식	부추죽	닭죽⑩	병아리콩죽⑤	들깨죽	고구마죽	수수죽
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양배추맑은국 소고기단근볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨	우유죽⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양송이된장국⑤⑥ 간장가지미점⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 우유채볶음⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 시금치맑은국 오리고기채소찜⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토⑤/우유②	아묵탕⑤⑥/호상발효유②	키위/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩ ⑧⑨⑩/호상발효유②	배/우유②	미숫가루⑤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	401/17	391/18	397/19	405/17	392/15	409/16

▶식단(간식포함) 에너지기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
- 1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶칼로리(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶단백질(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶지방산(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶탄수화물(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶염분(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶지방산(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶탄수화물(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶염분(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal

원산지 표시 요지	쌀(밥, 죽, 누룽지)				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	수산물		
	백미	현미	참쌀	흑미	배추	■한우□육우□젓소				두부류	전복	오징어	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	기타 간장순살치킨[순살치킨: 국내산], 함박스테이크[돼지고기: 국내산], 수제 돈까스[돼지고기: 국내산] 가공식품 참치미역국[참치캔(다량): 원양산]												

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.
※ 시설에서 요청한 수정사항을 달성군 사회복지법인 어린이급식관리지원센터에서 감수한 식단입니다.



국·공립 우미린더포레스트 어린이집

▶발행처 : 달성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행인 : 영양팀 영양사
▶발행일 : 2026. 9. 18.

2026년 10월 3-5세 오전죽식형 식단



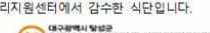
국공립우미린더
포레스트어린이집

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식						
점심						
오후간식						
에너지(kcal)/단백질(g)						
날짜	5 대체공휴일	6	7 평안날	8	9	10
오전간식	흑임자죽 백미밥	감자죽 백미밥	콩나물죽⑤	밤타락죽②		울무죽
점심	참나물된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	달걀살찐국①⑤⑥ 새우살크림소스볶음 ⑤⑥⑩ 무조림⑨⑥ 백김치⑨	소고기우유열탕⑧양념장 배추맑은국 두부구이⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	한글날	오리고기/토마토볶음밥 오리고기⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 부추맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	미니약과①②⑤⑥/ 우유②	사과/호상발효유②	바나나/우유②	찐단호박/호상발효유②		당근양파전①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	673/26	637/28	637/24	657/30	661/25	658/28
날짜	12	13	14	15 평안날	16 생일식단	17
오전간식	오트밀죽②	당근죽	녹두죽	애호박죽	채소죽	미역죽⑤⑥
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기쪽파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 갯잎된장국⑤⑥ 매콤순살떡볶음탕⑤⑥⑩ 노타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	시금치된장국⑤⑥ 수제돈까스⑧소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은순두부탕 ①⑤⑥ 고동어조림⑤⑥⑦ 오이나물 백김치⑨	백미밥 전복미역국⑤⑥⑩ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 소고기국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	간장오징어덮밥 ⑤⑥⑩ 소고기국⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	단감/우유②	미니우동⑤⑥/ 호상발효유②	키위/우유②	우유죽⑤⑥/ 호상발효유②	배/우유②/ 생일케이크①②⑤⑥/ 우유②	마카로니샐러드①⑤⑥/ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	627/28	668/28	657/29	657/29	645/26	680/27
날짜	19 평안날	20	21	22	23	24
오전간식	참깨죽 백미밥	흑미죽 백미밥	단호박죽 소고기카레라이스 ⑤⑥⑩	브로콜리죽 백미밥	두유죽⑤	렌틸콩죽
점심	어묵국⑤⑥ 닭고기우유열탕 ⑤⑥⑩ 우나물 백김치⑨	근대맑은국 간장돼지목살구이 ⑤⑥⑩ 콩나물점⑤⑥ 백김치⑨	부추된장국⑤⑥ 새우새송이버섯볶음 ⑤⑥⑩ 백김치⑨	두부맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청경채들깨무침 백김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기마늘볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	수제비⑥/호상발효유②	사과/우유②	가을감(사과,사탕) 크림빙①②⑤⑥/ 우유②	바나나/호상발효유②	유과②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	668/28	670/29	651/28	642/28	642/28	632/30
날짜	26	27	28	29	30 평안날	31
오전간식	부추죽	닭죽⑩	병아리콩죽⑤	들깨죽	고구마죽	수수죽
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양배추맑은국 소고기단근볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨	우유죽⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 건파래멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양송이된장국⑤⑥ 간장가지미점⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 우유채볶음⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 시금치맑은국 오리고기채소찜⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토⑤/우유②	아묵탕⑤⑥/호상발효유②	키위/우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩ ⑧⑨⑩/호상발효유②	배/우유②	미숫가루⑤/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	639/27	619/28	632/30	642/27	625/24	651/26

▶식단(간식포함) 에너지기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
- 1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶칼로리(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶단백질(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶지방산(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶탄수화물(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶염분(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶지방산(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶탄수화물(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal
▶염분(단백질) 기준
1~2세 : 약 550~600kcal / 3~5세 : 약 600~680kcal

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	두부류	전복	오징어	고등어
	백미	현미	잡쌀	흑미	배추	고춧가루	■한우□육우□젓소								
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								
	기타	간장순살치킨[순살치킨: 국내산], 함박스테이크[돼지고기: 국내산], 수제 돈까스[돼지고기: 국내산]													

※ 완제품 구입 시 해당 원산지 확인 후 기타가공품에 추가 기재해주세요. [예시 : 동그랑땡, 해물완자, 함박스테이크, 너비아니, 떡갈비, 돈까스, 탕수육 등]
※ 식생활안전관리원 식단을 활용하여 개발되었습니다.
※ 시설에서 요청한 수정사항을 달성군 사회복지법인 어린이급식관리지원센터에서 감수한 식단입니다.



국·공립 우미린더포레스트 어린이집