

2026년 9월 중간식 식단표(1-2세)

당	원 장

▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 부개3동어린이집

일자		1(화)			2(수)			3(목)			4(금)							
오전 간식		고칼슘두유⑤			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②			아욱죽⑤⑥			복숭아⑩							
점심		※ 떡국, 만둣국, 수제빕국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.			차조밥 순두부백탕⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨ 옥수수수염차			보리밥 맑은유부국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후 간식		치즈토마토샐러드 ②⑤⑥⑫			들기름막국수③⑤⑥			찜잔자, 우유②			마들렌①②⑤⑥, 우유②							
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	408	29	344	411	16	178	439	21	327	507	19	336				
일자		7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)				
오전 간식		골드키위, 우유②			치즈죽②			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			당근스프②⑤⑥⑫			사과, 우유②				
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 미소장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑫ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑫ 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥ 깍두기⑨ 보리차			현미밥 가쓰오우동국⑤⑥ ❄️ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑫ 열무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			수수밥 안매운김치국⑨ 임연수구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨				
오후 간식		치즈스틱①②⑤⑥			잔멸치주먹밥⑤, 매실차			핫케이크①②⑤⑥, 저당주스			찜단호박, 우유②			물만두찜⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	461	21	467	521	20	334	531	20	194	428	19	363	357	17	208	
일자		14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)				
오전 간식		자른사인머스켓			생과일바나나우유②			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			옥수수스프②⑤⑥⑫			바나나				
점심		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			참치채소비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추(백)김치⑨ 동글레차			쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 생선가스①②⑤⑥ &(타르)소스①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추(백)김치⑨				
오후 간식		곡물쿠기①②④⑤⑥, 우유②			고구마범벅②			꼬마주먹밥⑤, 옥수수수염차			생일케이크①②⑤⑥, 마시는요거트②			식빵①②⑤⑥&딸기잼, 우유②				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	444	17	260	398	17	236	457	19	187	563	17	273	473	19	329	
일자		21(월)			22(화)			23(수)			24(목) - 대체 휴일			25(금) - 추석				
오전 간식		사과, 우유②			타락죽②			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			 추석							
점심		쌀밥 배춧국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑫ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑫ 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨ 보리차										
오후 간식		쌀국수⑤⑥⑫			쌀강정⑤, 식혜			카스테라①②⑤⑥										
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	437	20	299	521	19	290	417	16	197	☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
일자		28(월)			29(화)			30(수)										
오전 간식		고칼슘두유⑤			배, 우유②			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②										
점심		잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ ❄️ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑫ 깍두기⑨ 동글레차										
오후 간식		안매운김치전⑤⑥⑨, 보리차			어묵탕⑤⑥			볶음우동⑤⑥										
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	414	17	257	419	20	337	485	18	174							
원산지 표시안내		쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기			돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추 고춧가루		수입산		국내산						고등어		
		국내산		국내산		국내산		국내산		호주산		■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산		
		식육·어육 가공품																
		미트볼		떡갈비		김밥햄		탕수육		훈제오리		참치		동그랑땡		미니돈가스		
		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산		오리고기:국내산		다랑어:원양어산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		

▷ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▷ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▷ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▷ **노란색** : 추석을 맞이하여 22일 오후간식으로 '참살유과,(저당)식혜'가 제공됩니다.

(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▷ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▷ **초록색** : 이달의 채소 숙주❄️를 먹는 날

녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방 대사에 관여하는 비타민B2가 들어있습니다. 또한 숙주나물은 찬 성질을 가지고 있어 땀을 많이 흘리고 열이 많은 사람의 열기를 내려주는 효과가 있어 감기에 걸렸을 때 열을 낮추는데 도움을 줍니다.