



* **식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* **원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

사랑을 나누어요
국공립 해맑은 어린이집

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
 * 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
 * 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
 * **특이식품에 알레르기**가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.
 * 연령별 1일 영양섭취기준 - 2025 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

구 분	영아 (1~2세)	유아 (3~5세)
에너지(필요추정량)	900kcal	1,400kcal
단백질(하루권장섭취량)	20g	25g

*1~2세영아는 3~5세 유아에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로 일부 메뉴 제공 시 조리법(크기, 맛, 조리형태) 및 배식방법을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)



해맑은 어린이집 9월 식단표 (3~5세)



첫째주		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식	9월 식단은 배, 사과, 포도, 고구마, 단호박, 가지, 새우 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다. 영양가득레시피 - 고등어살마요구이 채소야 놀자 - 쇠고기 가지 카레라이스 , 돈육 가지볶음, 가지나물	★사과+짜먹는요거트②	아욱죽⑤⑥	☺★복숭아⑪	★배+미니약과⑥
점심		클로렐라쌀밥	🍱쇠고기가지카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	쌀밥	조각서리태공밥
		사골미역국⑤⑥⑯	무채국⑤⑥	☺달걀쪽파국①	동태살국⑤⑥
		오리주물럭⑤⑥	☺두부조림⑤⑥	돈육불고기⑤⑥⑩	완자전①⑤⑥⑩
오후간식		애호박양념무침⑤⑥	백김치⑨	☺표고버섯나물⑤⑥	참나물무침⑤⑥
에너지(kcal)/단백질(g)		참치채소볶음밥⑤⑥+오미자차	햇케이크①②⑤⑥+우유②	고구마범벅①⑤+우유②	크로와상①②⑥+우유②
둘째주	7(월)		8(화)	9(수)	10(목)
오전간식	★방울토마토⑫+치즈②		쇠고기죽⑤⑥⑯	★포도(☺샤인머스켓)	근대죽⑤⑥
점심	쌀밥		차조밥	새우살필라프⑤⑥⑨	쌀밥
	북엇국⑤⑥		순두부백탕⑤	팽이버섯국	콩나물국⑤⑥
	제육볶음⑤⑥⑩		닭갈비⑤⑥⑮	돈가스①⑤⑥⑩⑫	쇠고기채소볶음⑤⑥⑩
	양배추나물⑤⑥		오이나물⑤⑥	깍두기⑨	파프리카잡채⑤⑥
	깍두기⑨		백나박김치	백김치⑨	백김치⑨
오후간식	참깨주먹밥⑤+보리차		★찐감자+우유②	☺삶은달걀①+우유②	★바나나+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	642/20		657/27	653/30	665/23
셋째주	14(월)		15(화)	16(수)	17(목)
오전간식	타락죽②		★사과+치즈②	☺★배	녹두죽
점심	쌀밥		찰현미밥	☺안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩	쌀밥
	아욱국⑤⑥		버섯찌개⑤⑥	☺청경채맑은국	들깨수제비국⑥
	닭볶음탕⑤⑥⑮		삼색달걀찜①	☺훈제오리양파볶음⑤⑥	🍱돈육 가지볶음⑤⑥⑩
	도토리묵무침⑤⑥		잔멸치볶음⑤⑥	깍두기⑨	김자반⑤⑥
	백김치⑨		백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨
오후간식	꼬치어묵⑤⑥		우동⑤⑥	부추전①⑤⑥+보리차	☺★단호박찜+우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	663/32		642/35	642/25	685/24
넷째주	21(월)		22(화)	23(수)	24(목)
오전간식	★포도+미니약과⑥		크림스프②⑤⑥⑮⑯+잘게썬도넛빵①②⑥	브로콜리죽⑤⑥	
점심	쌀밥		홍국쌀밥	쌀밥	
	근대된장국⑤⑥		꼬고배추국⑮	갈비탕⑮	
	돈육장조림⑤⑥⑩		삼치살양념찜⑤⑥	모듬전①⑤⑥⑧⑩	
	감자채볶음⑤		🍱가지나물⑤⑥	콩나물무침⑤	
	깍두기⑨		깍두기⑨	백나박김치	
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥+매실차		★바나나+떠먹는요구르트②	한과⑤+송편+우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	651/19		643/29	685/21	
다섯째주	28(월)		29(화)	30(수) 저염 Day	
오전간식	열무된장죽⑤⑥		★배+짜먹는요거트②	개살죽①⑤⑥⑧	9월은 감수식단입니다. ★표시는 자연간식 / ☺표시는 친환경 우수농산물 급식지원 사업 식재료가 반영된 메뉴입니다. 🍱깨끗한 밥그릇 데이 - 9/18(금) 잔반 없는 날 식단작성 - 유성구 어린이·사회복지급식관리지원센터 (이유진 영양사) 급간식 배분량 - 하루 열량 대비 (오전간식 8% / 점심 28% / 오후간식 10%)
점심	쌀밥		차조밥	☺쇠고기버섯밥+양념장⑤⑥⑮	
	안매운육개장⑤⑥⑮		두부전골⑤⑥	☺스크램블에그①②⑤	
	새우살채소볶음⑤⑥⑨		돈수육⑩	☺열갈이나물⑤⑥	
	연근조림⑤⑥		깻순나물⑤⑥	깍두기⑨	
	백김치⑨		깍두기⑨	(국 제공 시 : 송능)	
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰+우유②		물만두⑤⑥⑩+우유②	★찐고구마+우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)	666/31		660/32	678/22	

* **식품알레르기 유발물질 표시** ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
 ①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

* **원산지 표시** ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치	두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물			가공품 농축산·수산물	참치통조림	완자전	돈가스	훈제오리	떡갈비	햄(모듬전)	
동태	고등어	오징어		다랑어	닭고기	돼지고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	닭고기
러시아산	국내산	국내산		원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
 * 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
 * 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
 * **특이식품에 알레르기**가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.
 * 연령별 1일 영양섭취기준 - 2025 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

구 분	영아 (1~2세)	유아 (3~5세)
에너지(필요추정량)	900kcal	1,400kcal
단백질(하루권장섭취량)	20g	25g

* 1~2세영아는 3~5세 유아에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로 일부 메뉴 제공 시 조리법(크기, 맛, 조리형태) 및 배식방법을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)



해맑은 어린이집 9월 석식 식단표 (1~2세)

첫째주		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		쌀밥	찰보리밥	쌀밥	찰현미밥
		근대맑은국	된장찌개⑤⑥	들깨수제비⑥	콩나물국⑤⑥
		돈육간장볶음⑤⑥⑩	훈제오리구이	동태살조림⑤⑥	쇠고기참스테이크⑤⑫⑬
		탕평채①⑤⑥	청경채나물⑤⑥	브로콜리볶음⑤⑥	연근유자소스무침
		깍두기⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백나박김치
에너지(kcal) /단백질(g)		257/10	256/11	252/11	253/11
둘째주	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	차조밥	쌀밥	찰기장밥	쌀밥	강황쌀밥
	안매운닭개장⑤⑥⑬	돈육시래기국⑤⑥⑩	애호박국	유부맑은국⑤⑥	미역국⑤⑥
	너비아니조림⑤⑥⑩⑬	오징어두루치기⑤⑥⑭	쇠불고기⑤⑥⑬	고등어살조림⑤⑥⑦	돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩⑬⑭
	부추나물⑤⑥	무나물	맛살채소볶음①⑤⑥⑧	얼갈이나물⑤⑥	과일샐러드①⑤⑫ (사과, 방울토마토)
	백김치⑨	백나박김치	깍두기⑨	깍두기⑨	백김치⑨
에너지(kcal) /단백질(g)	253/17	250/12	256/12	256/12	251/10
셋째주	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	홍국쌀밥	쌀밥	조각서리태공밥	쌀밥	클로렐라쌀밥
	달걀찜국①	안매운김치국⑨	새우살국⑨	사골국⑬	순두부찌개⑤
	쇠고기장조림⑤⑥⑬	닭살카레볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	돈수육⑩	순살가자미찜⑤⑥	오리불고기⑤⑥
	고사리나물⑤⑥	알감자조림⑤⑥	양배추나물⑤⑥	미나리나물	오이나물⑤⑥
	백나박김치	깍두기⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨
에너지(kcal) /단백질(g)	248/13	247/12	251/16	240/12	246/11
넷째주	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)추석
저녁	찰보리밥	쌀밥	찰현미밥		
	어묵국⑤⑥	느타리버섯국⑤⑥	북엇국⑤⑥		
	닭갈비⑤⑥⑬	제육볶음⑤⑥⑩	메추리알조림①⑤⑥		
	김구이	우영채조림⑤⑥	파프리카잡채⑤⑥		
	백나박김치	깍두기⑨	백김치⑨		
에너지(kcal) /단백질(g)	249/12	249/11	256/11		
다섯째주	28(월)	29(화)	30(수)	9월 식단은 배, 사과, 포도, 고구마, 단호박, 가지, 새우 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다. 식단작성 : 김보라 영양사 (유성구어린이·사회복지급식관리지원센터) 급·간식 제공시 영유아의 특성을 고려해 일부 메뉴 제공 시 조리법 및 배식방법(크기, 맛, 조리형태)을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)	
저녁	찰기장밥	쌀밥	강황쌀밥		
	오징어국⑭	참나물국	청국장찌개⑤		
	두부양념조림⑤⑥	쇠고기채소볶음⑤⑥⑬	임연수엿장조림⑤⑥		
	애호박나물⑤⑥	잔멸치조림⑤⑥	숙주나물⑤⑥		
	깍두기⑨	백김치⑨	백나박김치		
에너지(kcal) /단백질(g)	246/12	247/14	255/13		

*식품알레르기 원인식품 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳자

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	순두부
	백미	참쌀	현미	흑미	배추					콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물				가공품 농축산 수산물	훈제오리		너비아니			
	동태	오징어	고등어			오리고기		돼지고기			
	러시아산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	

- * 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
- * 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
- * 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
- * 특이식품에 알레르기가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.



해맑은 어린이집 9월 석식 식단표 (3~5세)

첫째주		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		쌀밥	찰보리밥	쌀밥	찰현미밥
		근대맑은국	된장찌개 ⑤⑥	들깨수제비 ⑥	콩나물국 ⑤⑥
		돈육간장볶음 ⑤⑥⑩	훈제오리구이	동태살조림 ⑤⑥	쇠고기참스테이크 ⑤⑫⑬
		탕평채 ①⑤⑥	청경채나물 ⑤⑥	브로콜리볶음 ⑤⑥	연근유자소스무침
		깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	백김치 ⑨	백나박김치
에너지(kcal) /단백질(g)		396/15	394/17	392/17	394/17
둘째주	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	차조밥	쌀밥	찰기장밥	쌀밥	강황쌀밥
	안매운닭개장 ⑤⑥⑮	돈육시래기국 ⑤⑥⑩	애호박국	유부맑은국 ⑤⑥	미역국 ⑤⑥
	너비아니조림 ⑤⑥⑩⑬	오징어두루치기 ⑤⑥⑰	쇠불고기 ⑤⑥⑬	고등어살조림 ⑤⑥⑦	돈육데리야끼볶음 ⑤⑥⑩⑮⑱
	부추나물 ⑤⑥	무나물	맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧	얼갈이나물 ⑤⑥	과일샐러드 ①⑤⑫ (사과, 방울토마토)
	백김치 ⑨	백나박김치	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	백김치 ⑨
에너지(kcal) /단백질(g)	393/27	388/18	394/19	394/18	390/15
셋째주	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	홍국쌀밥	쌀밥	조각서리태공밥	쌀밥	클로렐라쌀밥
	달걀팥국 ①	안매운김치국 ⑨	새우살국 ⑨	사골국 ⑬	순두부찌개 ⑤
	쇠고기장조림 ⑤⑥⑬	닭살카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱	돈수육 ⑩	순살가자미찜 ⑤⑥	오리불고기 ⑤⑥
	고사리나물 ⑤⑥	알감자조림 ⑤⑥	양배추나물 ⑤⑥	미나리나물	오이나물 ⑤⑥
	백나박김치	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	백김치 ⑨	백김치 ⑨
에너지(kcal) /단백질(g)	385/21	381/18	395/24	373/19	378/17
넷째주	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)추석
저녁	찰보리밥	쌀밥	찰현미밥		
	어묵국 ⑤⑥	느타리버섯국 ⑤⑥	북엇국 ⑤⑥		
	닭갈비 ⑤⑥⑮	제육볶음 ⑤⑥⑩	메추리알조림 ①⑤⑥		
	김구이	우영채조림 ⑤⑥	파프리카잡채 ⑤⑥		
	백나박김치	깍두기 ⑨	백김치 ⑨		
에너지(kcal) /단백질(g)	387/19	383/17	398/17		
다섯째주	28(월)	29(화)	30(수)	9월 식단은 배, 사과, 포도, 고구마, 단호박, 가지, 새우 등 제철식품 위주로 구성되어 있습니다. 식단작성 : 김보라 영양사 (유성구어린이·사회복지급식관리지원센터) 금·간식 제공시 영유아의 특성을 고려해 일부 메뉴 제공 시 조리법 및 배식방법(크기, 맛, 조리형태)을 달리하여 제공합니다. (ex : 김치→잘게 썬 김치)	
저녁	찰기장밥	쌀밥	강황쌀밥		
	오징어국 ⑰	참나물국	청국장찌개 ⑤		
	두부양념조림 ⑤⑥	쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑬	임연수엿장조림 ⑤⑥		
	애호박나물 ⑤⑥	잔멸치조림 ⑤⑥	숙주나물 ⑤⑥		
	깍두기 ⑨	백김치 ⑨	백나박김치		
에너지(kcal) /단백질(g)	378/18	384/22	396/20		

*식품알레르기 원인식품 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳자

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				백김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	순두부
	백미	참쌀	현미	흑미	배추					콩	콩
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물				가공품 농축산 수산물	훈제오리		너비아니			
	동태	오징어	고등어			오리고기		돼지고기			
	러시아산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	

- * 위 식단은 식재료 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다.
- * 신선과일, 채소스틱의 경우도 같은 식품군으로 변경 가능합니다.
- * 가시가 있는 생선과 닭고기 등은 뼈를 제거하여 배식합니다.
- * 특이식품에 알레르기가 있는 영유아는 당일 식단을 미리 확인하여 주의합니다.

