

발행일 : 2026년 8월 25일
 발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
 원 장 : 허 정 임

2026년 9월 이유식 식단 (중 · 후기 식단)



영양사 : 문지선

일자				1[화]		2[수]		3[목]		4[금]								
중기(6-8개월)				소고기참쌀채소죽⑩		두부미역죽⑤		가자미양파죽		닭가슴살감자죽⑥								
칼로리(kcal)/단백질(g)				75/3		62/2		66/3		68/3								
후기(9-11개월)				소고기참쌀채소무른밥⑩		두부미역무른밥⑤		가자미양파무른밥		닭가슴살감자무른밥⑥								
칼로리(kcal)/단백질(g)				113/5		93/3		100/5		102/5								
일자				7[월]		8[화]		9[수]		10[목]		11[금]						
중기(6-8개월)				소고기양배추죽⑩		대구살브로콜리죽		달걀노른자완두콩죽①		연두부버섯죽⑤		소고기근대죽⑩						
칼로리(kcal)/단백질(g)				74/3		67/4		78/2		60/2		73/3						
후기(9-11개월)				소고기양배추무른밥⑩		대구살브로콜리무른밥		달걀노른자완두콩무른밥①		연두부버섯무른밥⑤		소고기근대무른밥⑩						
칼로리(kcal)/단백질(g)				111/4		94/5		96/3		88/3		109/4						
일자				14[월]		15[화]		16[수]		17[목]		18[금]						
중기(6-8개월)				두부배추죽⑤		닭가슴살채소죽⑥		소고기단호박죽⑩		명태감자죽		달걀노른자채소죽①						
칼로리(kcal)/단백질(g)				62/2		64/3		77/3		66/3		86/2						
후기(9-11개월)				두부배추무른밥⑤		닭가슴살채소무른밥⑥		소고기단호박무른밥⑩		명태감자무른밥		달걀노른자채소무른밥①						
칼로리(kcal)/단백질(g)				93/3		97/5		115/4		99/4		129/4						
일자				21[월]		22[화]		23[수]		25[목]		25[금]						
중기(6-8개월)				소고기무죽⑩		검정콩비타민죽⑤		닭가슴살고구마죽⑥		추석 연휴								
칼로리(kcal)/단백질(g)				73/3		98/5		77/3										
후기(9-11개월)				소고기무무른밥⑩		검정콩비타민무른밥⑤		닭가슴살고구마무른밥⑥										
칼로리(kcal)/단백질(g)				109/4		126/6		115/5										
일자				28[월]		29[화]		30[수]										
중기(6-8개월)				달걀노른자시금치죽①		두부참쌀죽⑤		소고기배죽⑩		※ 포천시육아종합지원센터 (http://www.pocheonscc.or.kr) 정보광장·식단 게시판에도 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단이 업로드되오니, 많은 이용 부탁드립니다. ※ 포천센터에서 제공하는 식단은 2018년 1월부터 식생활안전관리원에서 개발·제공하는 식단으로 보급됩니다.								
칼로리(kcal)/단백질(g)				86/3		79/2		83/3										
후기(9-11개월)				달걀노른자시금치무른밥①		두부참쌀무른밥⑤		소고기배무른밥⑩										
칼로리(kcal)/단백질(g)				129/4		121/3		125/4										
원 산 지 표 시	쌀(잡곡, 현미, 흑미, 혼합 포함)			콩			소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		식육가공품(제품 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수									햄	소시지	베이컨	등그랑병
	국내산			국내산			국내산			국내산 및 수입산								
	수산물										수산물가공품 (제품 식품에 따라 내용 변경 가능)				배추김치			
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	아귀	주꾸미	가리비	우렁 생이	전복	뱅어뚝 부세	참치캔			진미채	어묵
	국내산 및 수입산										원산지		연육 사용		배추: 국내산 고춧가루: 국내산			

★ 영아의 개인차 및 상태를 고려하고 부모님과 협의하여 이유식을 제공하시기 바랍니다. ★
 ※ 다음은 알레르기를 유발하는 식품입니다. 알레르기를 유발하는 음식은 영아들에게 위험할 수 있으니 개별 특성을 고려하여 제공해주시기 바랍니다.
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④장콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 식단의 알레르기 유발 물질 표시는 표준 레시피에 사용되는 식재료에 근거하므로, 다른 조리법으로 제공 시 실제 사용되는 식재료를 확인하여 표시해 주시기 바랍니다.

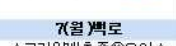
기타 문의사항은 포천센터로 연락 (☎031-536-9217~8) 주시기 바랍니다.



포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 허 정 임

명량사: 최선우

일자	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)	
오전간식	 소고기갈비채소죽⑤ 당근스틱 흑미밥 북엇국⑤⑥ 돈육참치스테이크③④⑤⑥⑦ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치③		두부미역죽⑤ 파프리카스틱 쌀밥1/2 콩나물국⑤⑥ 소고기북쪽두들⑤⑥⑦⑧⑨ 생선가스-하로코코스⑤⑥⑦ 깍두기③		가지야옹파죽 당근스틱 기장밥 닭부대찌개①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ 매추리갈비조림①②③④ 참나물무침⑤⑥ 깍두기③		닭가슴살감자죽⑥ 오이스틱 쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 양념깻잎김⑤⑥ 배추김치③	
점심			663/26		625/32		604/25	
오후간식			663/26		625/32		604/25	
일자	7(월) 16(목)		8(수)		9(목)		10(금)	
오전간식	소고기양배추죽⑥오이스틱		대구살보로불리죽 당근스틱 쌀밥 국 대신 송늬 저염고등어국수⑤⑥⑦ 브로콜리참치소스국①③④ 저염김치③		달걀논자원두콩죽① 파프리카스틱 새우볶음밥⑤⑥⑦⑧ 들깨미역국⑥⑦ 채소달걀찜① 깍두기③		연두부버섯죽⑤ 오이스틱 기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑦ 파프리카초무침⑤⑥ 배추김치③	
점심	쌀밥 건새우뭉국⑤⑥⑦⑧ 소고기당근볶음⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치③		663/26		625/32		604/25	
오후간식	663/26		625/32		604/25		610/26	
일자	14(월)		15(화) 오늘 세계방상		16(수)		17(목)	
오전간식	두부배추죽⑤ 오이스틱		닭가슴살채소죽⑤ 당근스틱 쌀밥 정기스킨⑤⑥⑦⑧ (소고기채소전골) 참갈비채소국①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 매추리갈비요무침①⑤ 깍두기③		소고기단호박죽⑥ 파프리카스틱 쌀밥1/2 미소장국⑤⑥ 비빔국수떡볶이①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 달걀버터구이①②③ 오이파를		명태감자죽 오이스틱 차조밥 황태국⑤⑥ 두부달걀무침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치③	
점심	순살감자탕⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 어묵잡채⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치③		663/26		625/32		604/25	
오후간식	663/26		625/32		604/25		610/26	
일자	21(월)		22(화) 파프리카스틱		23(수) 추분		24(목)	
오전간식	소고기무죽⑥ 오이스틱 보리밥 순두부백탕①⑤ 고등어무조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치③		감정콩비더민죽⑤ 당근스틱 황현미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 모듬살+쌈장⑤⑥⑦ 깍두기③		달걀삼고구미죽⑥ 파프리카스틱 소고기글스스알밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 들기름미역국⑤⑥ 치즈스틱①②③④ 배추김치③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26		625/32		610/26		610/26	
일자	28(월)		29(화)		30(수)			
오전간식	달걀논자원두콩죽① 오이스틱		두부참쌀죽⑤ 당근스틱 기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 피자닭갈비①②③④⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치③		소고기버섯죽⑥ 파프리카스틱 해이전김치복분령밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 홍합맑은국⑥ 치즈달걀말이①②③④ 깍두기③		추석연휴	
점심	663/26		625/32		610/26		610/26	
오후간식	663/26							

발행일 : 2026년 8월 25일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 허 정 임

2026년 9월 점심 및 간식 식단 (3-5세용)



영양사: 최선우

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)							
오전간식		소고기갈비채소죽	두부미역죽	가자미양파죽	닭가슴살감자죽							
점심		당근스틱 흑미밥 복어국 분류잡스리이크 연근유자청무침 배추김치	파프리카스틱 쌀밥1/2 콩나물국 소고기부추무침 생선캐서+타르타르소스 깍두기	당근스틱 기장밥 닭부추무침 머추리알장조림 참나물무침 깍두기	오이스틱 쌀밥 아욱된장국 참치채소전 알뜰캐서김 배추김치							
오후간식		단팥빵, 우유	방울토마토, 우유	오이스틱, 치즈	사과, 우유							
칼로리/단백질/지방		663/26	625/32	604/25	610/26							
일자	7(월) 백로	8(화) 오곡밥상	9(수)	10(목)	11(금)							
오전간식	소고기양배추죽+오이스틱	대구살브로콜리죽	달걀노른자원두콩죽	연두부버섯죽	소고기근대죽							
점심	쌀밥 견새우묵국 소고기당근볶음 양배추나물 배추김치	흑미밥 국대신송농 저염고등어국 브로콜리참깨소스무침 저염김치	새우볶음밥 들깨미역국 채소달걀찜 깍두기	기장밥 된장찌개 돈육양파볶음 파프리카소무침 배추김치	쌀밥 부추당면국 달걀음갈 근대나물 깍두기							
오후간식	블루베리, 파인애플	카스나라면, 우유	바나나, 우유	고구마, 오렌지	배, 우유							
칼로리/단백질/지방	614/25	624/14, 269, 96mg	624/29	668/21	677/33							
일자	14(월)	15(화) 오곡밥상	16(수)	17(목)	18(금)							
오전간식	두부배추죽 오이스틱	닭가슴살채소죽 당근스틱	소고기단호박죽 파프리카스틱	명태감자죽 오이스틱	달걀노른자채소죽 당근스틱							
점심	차조밥 순살감자탕 어묵잡채 콩나물무침 배추김치	쌀밥 장기스리(소고기채소전골) 청국장볶음 메추리알+모듬채 깍두기	쌀밥1/2 미소장국 해물크레파서 달걀버터구이 오이피클	차조밥 활태국 두부달걀무침 애호박나물 배추김치	흑미밥 우거지된장국 갈비채소국 느타리버섯볶음 깍두기							
오후간식	바나나, 우유	결식빵, 우유	단감, 우유	곡물후레이크+우유	포도, 우유							
칼로리/단백질/지방	615/23	671/24	612/32	614/18	609/25							
일자	21(월)	22(화) 포천시사랑	23(수) 추분	24(목) 추석연휴	25(금) 추석							
오전간식	소고기무죽 오이스틱	감정콩비타민죽 당근스틱	달걀쌀고구마죽 파프리카스틱									
점심	보리밥 순두부백탕 고등어무조림 숙주나물 배추김치	쌀밥 시금치된장국 간장오리주물럭 모듬쌈+쌈장 깍두기	소고기물소스달걀 들깨미역국 치즈스틱 배추김치									
오후간식	배, 우유	블레이크, 우유	방울토마토, 우유									
칼로리/단백질/지방	609/28	669/23	622/30									
일자	28(월)	29(화)	30(수)	♥미달의채소친구- "고구마" ▶ 풍부한 식이섬유소가 장운동을 촉진시켜 변비를 예방한다. ▶ 고혈압과 지방간을 예방하고 몸의 산성화를 막아준다. 9월 제철식품: 고등어, 배, 포도, 감자								
오전간식	달걀노른자계란죽 오이스틱	두부참쌀죽 당근스틱	소고기배죽 파프리카스틱									
점심	흑미밥 달걀찜국 돈육불고기 시금치나물 깍두기	기장밥 채돌락이완장찌개 피자달걀밥 도토리묵무침 배추김치	백이건길치볶음밥 훈합합은국 치즈달걀말이 깍두기									
오후간식	포도, 우유	슈크림빵, 우유	굴, 우유									
칼로리/단백질/지방	618/33	633/24	613/25									
매뉴안배												
◆ 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆ 24시간 메뉴 밑줄: 1-2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★ 포천시 자연 간식 ☀: 오늘은 세계밥상(당골)												
알레르기유발 식품 (4대제품, 소스류 등의 경우 제조 시 단류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)												
①난류 ②우유 ③메밀 ④당귀 ⑤알두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑳자이왕산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
원산지 표시	쌀	잡쌀, 한미, 흑미, 전향 포항	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제육 식품에 따라 내용 변경 가능)				
	밥	죽	누룽지	두부	콩버찌	콩국수		햄	소시지	베이컨	동그랑땡	
	국내산		국내산		국내산			국내산 및 수입산				
			수산물		수산물			수산물가공품(제육 식품에 따라 내용 변경 가능)				
원산지 표시	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	배추김치
	국내산 및 수입산						원양산		연육사용		배추: 국내산 고춧가루: 국내산	

매뉴얼

★ 주 3회 이상 자연식품 제공 ★ 24월기 메뉴 : 1-2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★ 포천시 지원 간식 ★ 오늘은 세계밥상(몽골)

알레르기유발 식품 (4원제품, 소서류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)

①난류 ②우유 ③계란 ④참깨 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자이알산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀, 잡곡, 현미, 죽, 편백, 포도	콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제품 식품에 따라 내용 변경 가능)				
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수				멸	소시지	베이컨	동그리탕
	국내산			국내산			국내산			국내산 및 수입산			
	수산물							수산물가공품(제품 식품에 따라 내용 변경 가능)				배추김치	
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	
	국내산 및 수입산							원양산		연육사용			

발행일 : 2026년 8월 25일
 발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
 원 장 : 허 정 임

2026년 9월 저녁 식단 시간연장형



영양사 : 최선우

일자	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)										
저녁		흑미밥 복엇국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 잔말치조림⑤⑥ 배추김치③	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤⑥ 깍두기③	기장밥 닭은부대찌개①③⑤⑥⑧⑩⑪⑫ 베이컨감자채볶음③⑥⑩ 들깨애호박나물⑤⑥⑧ 깍두기③	쌀밥 마유된장국⑤⑥ 소고기느타리버섯볶음⑤⑧⑩ 치커리생채⑤⑥ 배추김치③												
		352/18	343/14	394/17	377/17												
일자	7(월)백로		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)								
저녁		쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑩⑪ 춘채오리구이+마스터드소스①⑤ 쌈무 배추김치③	흑미밥 청국장찌개⑤⑥ 너비아나구이⑤⑥⑩⑪⑫ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치③	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우살당근조림⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기③	기장밥 된장찌개⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기③	쌀밥 부추당면국⑤⑥ 고구마돈사태겉떡⑤⑥⑩ 숙주부추나물⑤⑥ 깍두기③											
		337/16	345/12	319/20	393/15	390/20											
일자	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)								
저녁		차조밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑪ 돈육장조림⑤⑥⑩⑪ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치③	쌀밥 징기스칸⑤⑥⑩⑪ (소고기채소전골) 삼치구이⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 깍두기③	쌀밥 미소장국⑤⑥ 맛살채소전①⑤⑥⑩⑪ 건파래자반⑤ 배추김치③	차조밥 황태국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩⑪ 도토리묵김치무침⑤⑥⑩⑪ 깍두기③	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 달걀계첩볶음⑤⑩⑫⑬ 청경채무침⑤⑥ 배추김치③											
		314/19	317/16	356/13	353/15	389/18											
일자	21(월)		22(화)		23(수)추분		24(목)		25(금)추석								
저녁		보리밥 순두부백탕①⑤ 물만두+간장⑤⑥⑩⑪ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기③	찰현미밥 시금치된장국⑤⑥ 시금치프리타타①③⑤⑩⑪⑫ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기③	쌀밥 들기름미역국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑩⑪ 김구이⑤ 배추김치③													
		332/17	363/13	335/16													
일자	28(월)		29(화)		30(수)												
저녁		흑미밥 달걀찜국① 달걀장조림①⑤⑥ 갯잎무침⑤⑥ 깍두기③	기장밥 치를박이원장찌개⑤⑥⑩⑪ 가지미카리구이⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치③	쌀밥 혼합맑은국⑩ 탕수육+소스①⑤⑥⑩⑪ 단무지무침⑤⑥⑩⑪ 배추김치③	♥이달의채소친구♥- “고구마” ▶ 풍부한 식이섬유소가 장운동을 촉진시켜 변비를 예방한다. ▶ 고혈압과 지방간을 예방하고 몸의 산성화를 막아준다. 9월 제철식품: 고등어, 배, 포도, 감자												
		339/13	374/15	371/13													
매뉴안내																	
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ♦: 24월기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴																	
알레르기유발 식품 (※연제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)																	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자이왕산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																	
원산지표시	쌀, (잡쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수								햄	소시지	베이컨	동그랑땡
	국내산			국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산 및 수입산			
	수산물						수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)						배추김치				
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	주꾸미	참치캔	진미채	어묵						
	국내산 및 수입산						원양산				연육 사용		배추: 국내산 고춧가루: 국내산				