

발행일	26. 8. 14
영양사	최수진, 윤수정
시립광명포레나어린이집	

2026년 9월 식단

식단 유형 : 중기 이유식

1주			1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
중기	식사		소고기파프리카죽 ^{①⑥}	두부감자죽 ^⑤ 떡볶	닭가슴살근대죽 ^⑤	흰살생선당근죽 떡볶	소고기시금치죽 ^{①⑥}
	간식		아기치즈 ^⑤	잔멸치죽	찐연두부 ^⑤	멜론푸레	
열량/단백질			137kcal/ 7g	143kcal/ 7g	98kcal/ 8g	110kcal/ 6g	92kcal/ 5g
2주			7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
중기	식사	소고기브로콜리죽 ^{①⑥} 떡볶	닭가슴살오이죽 ^⑤	두부시금치죽 ^⑤ 떡볶	잔멸치버섯죽	소고기당근죽 ^{①⑥} 떡볶	닭가슴살미역죽 ^⑤
	간식	떠먹는요구르트 ^②	채소큐브	닭가슴살죽 ^⑤	바나나푸레	아기치즈 ^⑤	
열량/단백질		157kcal/ 9g	95kcal/ 6g	148kcal/ 8g	129kcal/ 5g	135kcal/ 7g	71kcal/ 5g
3주		14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
중기	식사	닭가슴살애호박죽 ^⑤ 떡볶	두부채소죽 ^⑤	소고기버섯죽 ^{①⑥} 떡볶	닭가슴살당근죽 ^⑤	복어미역죽 떡볶	소고기파프리카죽 ^{①⑥}
	간식	떠먹는요구르트 ^②	당근죽	단호박메시	아기치즈 ^⑤	찐연두부 ^⑤	
열량/단백질		135kcal/ 9g	120kcal/ 4g	126kcal/ 6g	117kcal/ 7g	125kcal/ 8g	137kcal/ 5g
4주		21일(월)	22일(화)	23(수)	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	26일(토) 추석연휴
중기	식사	두부오이죽 ^⑤ 떡볶	흰살생선근대죽	닭가슴살부추죽 ^⑤ 떡볶			
	간식	떠먹는요구르트 ^②	아기치즈 ^⑤	으깨고구마			
열량/단백질		133kcal/ 7g	117kcal/ 7g	137kcal/ 6g			
5주		28일(월)	29일(화)	30일(수)			
중기	식사	두부감자죽 ^⑤ 떡볶	닭가슴살당근죽 ^⑤	복어파프리카죽 떡볶			
	간식	소고기죽 ^{①⑥}	아기치즈 ^⑤	배푸레			
열량/단백질		155kcal/ 6g	117kcal/ 7g	113kcal/ 6g			

원산지 표시	[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다. * 아황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.				
	[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩 비지·콩국수, 콩가공품), 낫지, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 복어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑 어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)				
	쌀, 흑미, 찰쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩(두부, 순·연두부)	흰살생선(명태)
	국내산	한우	국내산	국내산	러시아산

발행일	26. 8. 14
영양사	최수진, 윤수정
시립광명포레나어린이집	

2026년 9월 식단

식단 유형 : 후기 이유식

1주			1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
후기	식사		소고기파프리카무른밥 ^{①⑥}	두부감자무른밥 ^⑤ 떡볶	닭가슴살근대무른밥 ^⑤	흰살생선당근무른밥 떡볶	소고기시금치무른밥 ^{①⑥}
	간식		떠먹는요구르트 ^②	아기치즈 ^②	찐연두부 ^⑤	김가루주먹밥	
열량/단백질			165kcal/ 7g	150kcal/ 6g	126kcal/ 8g	187kcal/ 7g	120kcal/ 5g
2주			7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
후기	식사	소고기브로콜리무른밥 ^{①⑥} 떡볶	닭가슴살오이무른밥 ^⑤	두부시금치무른밥 ^⑤ 떡볶	잔멸치버섯무른밥	소고기당근무른밥 ^{①⑥} 떡볶	닭가슴살미역무른밥 ^⑤
	간식	모닝빵 ^{①②⑤⑥}	아기국수 ^{①⑤⑥}	감자치즈볼 ^②	바나나푸레	아기치즈 ^⑤	
열량/단백질		203kcal/ 8g	199kcal/ 10g	196kcal/ 7g	158kcal/ 6g	164kcal/ 7g	99kcal/ 6g
3주		14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
후기	식사	닭가슴살애호박무른밥 ^⑤ 떡볶	두부채소무른밥 ^⑤	소고기버섯무른밥 ^{①⑥} 떡볶	닭가슴살당근무른밥 ^⑤	복어미역무른밥 떡볶	소고기파프리카무른밥 ^{①⑥}
	간식	떠먹는요구르트 ^②	브로콜리당근주먹밥 ^{⑤⑥}	단호박메시	아기치즈 ^⑤	찐연두부 ^⑤	
열량/단백질		164kcal/ 9g	175kcal/ 5g	153kcal/ 6g	146kcal/ 8g	117kcal/ 5g	121kcal/ 5g
4주		21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	26일(토) 추석연휴
후기	식사	두부오이무른밥 ^⑤ 떡볶	흰살생선근대무른밥	닭가슴살부추무른밥 ^⑤ 떡볶			
	간식	떠먹는요구르트 ^②	아기치즈 ^⑤	아기우동 ^{⑤⑥}			
열량/단백질		174kcal/ 5g	147kcal/ 8g	156kcal/ 8g			
5주		28일(월)	29일(화)	30일(수)			
후기	식사	두부감자무른밥 ^⑤ 떡볶	닭가슴살당근무른밥 ^⑤	복어파프리카무른밥 떡볶			
	간식	구운식빵 ^{①②⑤⑥}	아기치즈 ^⑤	배푸레			
열량/단백질		175kcal/ 6g	147kcal/ 9g	142kcal/ 6g			

원산지 표시

[식품알레르기 유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 해당 번호에 알레르기가 있는 원아의 경우 다른 식품군으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.

* 야황산류(⑬)는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[원산지 표시품목] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥,죽,누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찰쌀(밥, 죽, 누룽지)	쇠고기(국내산)	닭고기	콩(두부, 순·연두부)	흰살생선(명태)
국내산	한우	국내산	국내산	러시아산

발행일	26. 8. 14.
영양사	주경민, 윤수정
시립광명포레나어린이집	

2026년 9월 식단

식단 유형 : 1~2세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주		1일(화) 449kcal 20g	2일(수) 380kcal 15g	3일(목) 524kcal 20g	4일(금) 353kcal 14g	5일(토) 252kcal 6g
오전		당근스틱/마시는요구르트②	키위	치즈감자죽②	멜론	사과
점심		쌀밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 소고기장조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥	 마파두부덮밥⑤⑥ 느타리버섯국⑤⑥ 감자버터구이② 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 근대말은국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 단무지무침③	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반	삼겹살덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 깍두기⑨
오후		📺 들기름막국수⑤⑥	구운달걀①/우유②	치즈빵①②⑥/우유②	채소주먹밥⑤⑥/동글레차	
2주	7일(월) 465kcal 15g	8일(화) 547kcal 22g	9일(수) 402kcal 18g	10일(목) 468kcal 13g	11일(금) 384kcal 14g	12일(토) 248kcal 12g
오전	포도 (건강과일)	시리얼⑤/우유②	바나나	누룽지죽	토마토⑫	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부버섯볶음⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤	차조밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ ★너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑭ 📺오이토마토무침⑤⑥⑫	기장밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭고기잡스테인크⑤⑥⑬⑫⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 유부말은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥	소불고기덮밥⑤⑥⑬⑭ 두부말은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	볶음쌀국수①⑤⑥⑩⑬ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	찐감자/우유②	과일샐러드①②⑤⑫ /도넛①②⑤⑥	★꼬마김밥①⑤⑥⑩⑬	
3주	14일(월) 357kcal 16g	15일(화) 414kcal 15g	16일(수) 475kcal 16g (생일잔치)	17일(목) 475kcal 22g	18일(금) 465kcal 16g	19일(토) 375kcal 10g
오전	복숭아⑩ (건강과일)	오이스틱/치즈②	제철과일(바나나)	닭고기당근죽⑬	키위	바나나
점심	수수밥/배추김치⑨ 청경채말은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 구이김	쌀밥/깍두기⑨ 순두부찌개⑤⑥⑩ 새우살채소전①⑤⑥⑨ 코울슬로①⑤	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 달걀배추국①⑤⑥ 돼지고기수육*쌈장⑤⑥⑩⑬ 상추유자무침	달걀볶음밥①⑤⑥ 미역된장국⑤⑥ 연두부샐러드⑤ 배추김치⑨	★로제스파게티②⑤⑥⑫ 소고기우렁주먹밥⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후	구운달걀①/ 저당마시는요구르트②	후리카게주먹밥⑤⑥/보리차	케이크①②⑥/우유②	그레놀라⑤/그릭요거트②	맘모스빵①②⑥/우유②	
4주	21일(월) 440kcal 18g	22일(화) 445kcal 17g	23일(수) 357kcal 14g	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	15일(토) 추석연휴
오전	복숭아⑩	미숫가루/우유②	토마토⑫			
점심	쌀밥/배추김치⑨ 애호박말은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 무생채	수수밥/깍두기⑨ 우거지된장국⑤⑥ ★치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*드레싱	차조밥/배추김치⑨ 들깨무쌈국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스 청포묵무침⑤⑥			
오후	카스텔라①②⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩/옥수수차	우동⑤⑥			
5주	28일(월) 441kcal 17g	29일(화) 476kcal 17g	30일(수) 360kcal 14g			
오전	배 (건강과일)	파프리카스틱/치즈②	배			
점심	기장밥/배추김치⑨ 감자달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥			
오후	호빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	유부주먹밥⑤⑥/보리차			

원산지 표시

[★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀밥, 죽, 누룽지, 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낱치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 잡쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부, 콩비지)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비율 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
8일(화) ★너비아니구이	돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산			19일(토) ★로제스파게티/베이컨			돼지고기: 외국산(스페인, 미국)	
11일(금) ★꼬마김밥/ 햄	돼지고기: 국내산			22일(화) ★치킨까스			닭고기: 국내산	

발행일	26. 8. 14.
영양사	주경민, 윤수정
시립광명포레나어린이집	

2026년 9월 식단

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

1주		1일(화) 620kcal 29g	2일(수) 500kcal 20g	3일(목) 690kcal 27g	4일(금) 504kcal 20g	5일(토) 360kcal 9g
오전		당근스틱/마시는요구르트②	키위	치즈감자죽②	멜론	사과
점심		쌀밥/깍두기⑨ 달걀탕⑤⑥⑬ 소고기장조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥	 마파두부덮밥⑤⑥ 느타리버섯국⑤⑥ 감자버터구이② 배추김치⑨	기장밥/배추김치⑨ 근대맑은국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬	수수밥/배추김치⑨ 된장찌개⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반	삼겹살덮밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤⑥ 깍두기⑨
오후		📺 들기름막국수⑤⑥	구운달걀①/우유②	치즈빵①②⑥/우유②	채소주먹밥⑤⑥/등글레차	
2주	7일(월) 623kcal 20g	8일(화) 692kcal 28g	9일(수) 537kcal 23g	10일(목) 669kcal 19g	11일(금) 551kcal 22g	12일(토) 354kcal 17g
오전	포도 (건강과일)	시리얼⑤/우유②	바나나	누룽지죽	토마토⑫	우유②
점심	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부버섯볶음⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤	차조밥/깍두기⑨ 콩비지찌개⑤⑥⑨⑬ ★너비아니구이⑤⑥⑬⑤⑬ 📺오이토마토무침⑤⑥⑫	기장밥/깍두기⑨ 미소된장국⑤⑥ 닭고기참스타이크⑤⑥⑬⑫⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 유부맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥	소불고기덮밥⑤⑥⑬⑬ 두부맑은국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨	볶음쌀국수①⑤⑥⑬⑬ 군만두⑤⑥⑬ 깍두기⑨
오후	모닝빵*딸기잼①②⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥	찐감자/우유②	과일샐러드①②⑥⑫ /도넛①②⑥⑥	★포마김밥①⑤⑥⑬⑤	
3주	14일(월) 490kcal 22g	15일(화) 573kcal 20g	16일(수) 636kcal 21g <생일잔치>	17일(목) 617kcal 29g	18일(금) 622kcal 21g	19일(토) 535kcal 15g
오전	복숭아⑪ (건강과일)	오이스틱/치즈②	제철과일(바나나)	닭고기당근죽⑬	키위	바나나
점심	수수밥/배추김치⑨ 청경채맑은국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑬ 구이김	쌀밥/깍두기⑨ 순두부찌개⑤⑥⑬ 새우살채소전①⑤⑥⑨ 코울슬로①⑤	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 달걀배춧국①⑤⑥ 돼지고기수육*쌈장⑤⑥⑬⑬ 상추유자무침	달걀볶음밥①⑤⑥ 미역된장국⑤⑥ 연두부샐러드⑤ 배추김치⑨	★로제스파게티②⑤⑥⑬ 소고기우렁주먹밥⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후	구운달걀①/ 저당마시는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	케이크①②⑥/우유②	그레놀라⑤/그릭요거트②	맘모스빵①②⑥/우유②	
4주	21일(월) 568kcal 23g	22일(화) 578kcal 22g	23일(수) 509kcal 20g	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	15일(토) 추석연휴
오전	복숭아⑪	미숫가루/우유②	토마토⑫			
점심	쌀밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑬ 무생채	수수밥/깍두기⑨ 우거지된장국⑤⑥ ★치킨까스*소스①⑤⑥⑬⑤ 양상추샐러드*드레싱	차조밥/배추김치⑨ 들깨무침국⑤⑥ 훈제오리부추찜*소스 청포묵무침⑤⑥			
오후	카스텔라①②⑥/우유②	물만두⑤⑥⑬/옥수수차	우동⑤⑥			
5주	28일(월) 588kcal 23g	29일(화) 620kcal 21g	30일(수) 515kcal 20g			
오전	배 (건강과일)	파프리카스틱/치즈②	배			
점심	기장밥/배추김치⑨ 감자달걀국①⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	돼지고기카레라이스⑤⑥⑬ 우동국물⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥			
오후	호빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	유부주먹밥⑤⑥/보리차			

원산지 표시	★표시, 원산지 표시대상 품목 29종 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다. *쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다. 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)							
	쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제오리)	콩 (두부, 순·연두부, 콩비지)
		배추 고춧가루	국내산	국내산				
	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산
※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성								
8일(화) ★너비아니구이	돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산			19일(토) ★로제스파게티/베이컨	돼지고기: 외국산(스페인, 미국)			
11일(금) ★포마김밥/ 햄	돼지고기: 국내산			22일(화) ★치킨까스	닭고기: 국내산			

발행일	26. 8. 14.
영양사	윤수정
시립광명포레나어린이집	

식단 유형 :

1~2세

석식

2026년 9월 식단

1주		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
		275kcal 12g	255kcal 13g	218kcal 6g	218kcal 12g
저녁		쌀밥/깍두기⑨ 소고기뭇국⑤⑥⑬ ★소시지구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥	혼제오리채소볶음밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 구이김 배추김치⑨	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 달걀장조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥
2주	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
	257kcal 11g	273kcal 10g	236kcal 10g	250kcal 10g	243kcal 11g
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 들깨두부국⑤⑥ 달걀찜*무침⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥	돼지고기짜장라이스⑤⑥⑩ ★햄브로콜리볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 과채주스	기장밥/깍두기⑨ 시금치맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 꿀토마토⑫	흑미밥/배추김치⑨ 달걀쪽파국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 김자반	쌀밥/배추김치⑨ 유부팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기짜장볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥
3주	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
	238kcal 11g	264kcal 12g	314kcal 9g	235kcal 9g	236kcal 10g
저녁	수수밥/배추김치⑨ 애호박맑은국⑤⑥ 동파육(돼지고기청경채조림) ⑤⑥⑩⑬ 당근라페	쌀밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥	소고기가지달걀⑤⑥⑬⑮ 군만두⑤⑥ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 순두부맑은국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 쫄면나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 배추맑은국⑤⑥ ★너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 상추사과무침
4주	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
	271kcal 10g	268kcal 12g	276kcal 14g	추석연휴	추석
저녁	쌀밥/배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥	소고기콩나물밥⑤⑥ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 과채주스	차조밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥		
5주	28일(월)	29일(화)	30일(수)	[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * '야행산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	
저녁	기장밥/배추김치⑨ 유부된장국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥	★김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 감자튀김⑤ 채소달걀찜①⑤ 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 돼지목살구이⑩ 감자조림⑤⑥ 마시는요구르트②		

원산지 표시

★표시, 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.

*쌀, 배추김치, 소/돼지/닭/오리고기, 콩(두부, 순·연두부, 콩비지)는 제공 빈도가 높아 표시를 생략하였습니다.

쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추·고춧가루, 배추김치 가공품 포함), 콩(두부류·콩비지·콩국수, 콩가공품), 낫치, 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외/코다리, 동태는 표시), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 찹조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

쌀, 흑미, 찹쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		국거리용 쇠고기	불고기용 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제오리)	콩 (두부, 순·연두부)
	배추	고춧가루	국내산	국내산				
국내산	국내산	국내산	한우	한우	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 식육·수산물 가공품의 원산지 표시는 '원재료 및 함량'(거래명세서, 식품표시사항)의 배합비를 3순위 안에 원산지 표시 대상 품목이 있는 경우 작성

1일(화) ★ 소시지구이	돼지고기: 국내산, 닭고기: 국내산	18일(금) ★ 너비아니구이	돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산
8일(화) ★ 햄브로콜리볶음/ 햄	돼지고기: 국내산	29일(화) ★ 김치볶음밥/ 햄	돼지고기: 국내산