



2026년 9월 식단

만1-2세 / 일반형



관 명 (시립지제역아이) 어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일		1(화)		2(수)		3(목) 생일식단 I		4(금)		5(토)			
오전간식		순두부배추죽⑤		☺ 사과/우유②		바나나		복숭아⑪/두유⑤		두유⑤			
점 심		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		곤드레나물밥*양념장⑤⑥			
		모듬어묵국⑤⑥		순두부맑은국⑤		쇠고기미역국⑤⑥⑩		황태국⑤⑥		청국장국⑤⑥			
		달걀찜①		간장제육볶음⑤⑥⑩		☺ 돼지갈비찜⑤⑥⑩		닭고기소금구이⑤⑩		새우살볶음⑤⑨			
		숙주미나리무침⑤⑥		무나물		느타리버섯잡채⑤⑥		청경채나물		(씻은)배추김치⑨			
(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		깍두기⑨					
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②		토마토소스파스타⑥⑫		케이크①②⑥/우유②		☺ 다진유부추먹밥⑤					
열량/단백질		425 17		415 18		444 14		421 18		291 12			
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
오전간식		☺ 토마토⑫/우유②		콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥		☺ 찐고구마/우유②		우유②	
점 심		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥1/2	
		감자맑은국⑤⑥		얼갈이된장국⑤⑥		콩나물국⑤		안매운김치국⑨		새우맑은국⑨		들깨달걀칼국수①⑥	
		돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩		생선가스*타르타르소스①⑤⑥		찜닭⑤⑥⑩		연양식바삭불고기⑤⑥⑩		☺ 된장마파두부⑤⑥⑩		어묵볶음⑤⑥	
		우영조림⑤⑥		청포묵김무침⑤⑥		미역줄기볶음⑤⑥		새송이버섯나물⑤		오이무침⑤⑥		(씻은)배추김치⑨	
(씻은)배추김치⑨		깍두기⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		깍두기⑨		(씻은)배추김치⑨			
오후간식		볶음우동⑤⑥⑩		카스텔라①②⑥/우유②		후리가케주먹밥⑤		스크램블에그①⑤/우유②		부추전⑤⑥			
열량/단백질		413 17		433 15		411 17		425 18		446 17		346 12	
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금) 나들이식단Ⅲ		19(토)	
오전간식		☺ 포도		달걀시금치죽⑤⑥⑩		배		두부가지죽⑤		☺ 사과/우유②		두유⑤	
점 심		쌀밥		쌀밥		돈육가지덮밥⑤⑥⑩		쌀밥		쇠고기김가루주먹밥⑤⑩		꼬마김밥①⑤⑩	
		미역국⑤⑥		단호박스프②		☺ 보리차		건새우아욱된장국⑤⑥⑨		미소장국⑤⑥		우거짓국⑤⑥	
		닭볶음탕⑤⑥⑩		쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬		☺ 표고버섯탕수⑤⑥		훈제오리볶음		바나나		☺ 참나물무침	
		시금치나물		양상추샐러드*요거트드레싱②		(씻은)배추김치⑨		얼갈이나물				깍두기⑨	
(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		깍두기⑨					
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		물만두⑤⑥⑩/액상요구르트②		찜감자/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥			
열량/단백질		413 17		453 14		406 14		445 18		230 5		279 9	
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		26(토)	
오전간식		사인머스켓		유부감자죽⑤		바나나							
점 심		쌀밥		쌀밥		쌀밥							
		유부맑은국⑤⑥		팽이버섯된장국⑤⑥		쇠고기묵국⑩							
		돈사태찜⑤⑥⑩		깻잎닭갈비⑤⑥⑩		☺ 두부부침⑤⑥							
		감자채볶음⑤⑥		맛살콩나물무침①⑤⑥⑧		☺ 고사리나물⑤⑥							
(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨							
오후간식		삶은달걀①/우유②		딸기잼치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥			
열량/단백질		416 19		459 19		428 15		445 18		230 5		279 9	
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수) 할러푸드DAY							
오전간식		☺ 사과		애호박양파죽		☺ 복숭아⑪/두유⑤							
점 심		쌀밥		쌀밥		쌀밥				식단구성 안내			
		부추감자국⑤⑥		시금치된장국⑤⑥		애호박맑은국⑤⑥							
		쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩		가자미구이⑤⑥		메추리알장조림①⑤⑥							
		잔멸치조림⑤⑥		무나물⑤⑥		☺ 연근튀김⑤⑥							
(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨		(씻은)배추김치⑨							
오후간식		☺ 찐고구마/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥		김가루주먹밥							
열량/단백질		411 20		440 16		430 14							
원산지 표 시		밥, 죽 쌀(백미)		돼지고기		닭고기		쇠고기		두부		순두부	
		국내산		국내산		국내산		국내산한우		콩		콩	
		배추김치		배추		배추		배추		국내산		국내산	
		배추		고춧가루		고춧가루		고춧가루		국내산		국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.													
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 제철식재료 : 표고버섯, 토란대, 참나물, 고구마, 고등어, 사과, 포도, 토마토 등 * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날													
* 할러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근" * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날													
* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.													
* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정) 〈야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉 〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉													
* 'or', '(추가)' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.													
* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.													
* 매크로 및 등근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.													
* 배추김치는 연령에 맞게 영아반은 씻어서 제공하고 있습니다.													
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등락시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.													



보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 병학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송능을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 할러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- 'or' 메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '(추가)' 메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴

가공품 원산지 표 시

두부	순두부	훈제오리	미트볼
콩	콩	오리고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산

영양사 : 박소담

일자/요일		1(화)		2(수)		3(목) 생일식단 I		4(금)		5(토)	
오전간식		순두부배추죽⑤		☺ 사과/우유②		바나나		복숭아⑩/두유⑤		두유⑤	
점 심		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		곤드레나물밥*양념장⑤⑥	
		모듬어묵국⑤⑥		순두부맑은국⑤		쇠고기미역국⑤⑥⑭		황태국⑤⑥		청국장국⑤⑥	
		달걀찜①		간장제육볶음⑤⑥⑩		☺ 돼지갈비찜⑤⑥⑩		닭고기소금구이⑤⑮		새우살볶음⑤⑨	
		숙주미나리무침⑤⑥		무나물		느타리버섯잡채⑤⑥		청경채나물		배추김치⑨	
		배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨		깍두기⑨			
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②		토마토소스파스타⑥⑫		케이크①②⑥/우유②		🍷 다진유부주먹밥⑤			
열량/단백질		618	25	604	26	648	21	614	27	415	17

일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
오전간식	☺ 토마토 ¹² /우유 ²		콩나물죽 ⁵ ⑥		바나나/치즈 ²		두부미역죽 ⁵ ⑥		☺ 찐고구마/우유 ²		우유 ²	
점 심	쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥		쌀밥1/2	
	감자맑은국 ⁵ ⑥		얼갈이된장국 ⁵ ⑥		콩나물국 ⁵		안매운김치국 ⁹		새우맑은국 ⁹		들깨달걀칼국수 ¹ ⑥	
	돼지고기애호박볶음 ⁵ ⑥⑩		생선가스*타르타르소스 ¹ ⑤⑥		찜닭 ⁵ ⑥⑬		연양식바삭불고기 ⁵ ⑥⑥⑬		🍷 된장마파두부 ⁵ ⑥⑥⑩		어묵볶음 ⁵ ⑥	
	우영조림 ⁵ ⑥		청포묵김무침 ⁵ ⑥		미역줄기볶음 ⁵ ⑥		새송이버섯나물 ⁵		오이무침 ⁵ ⑥		배추김치 ⁹	
	배추김치 ⁹		깍두기 ⁹		배추김치 ⁹		깍두기 ⁹		배추김치 ⁹			
오후간식	볶음우동 ⁵ ⑥⑱		카스텔라 ¹ ②⑥/우유 ²		후리가게주먹밥 ⁵		스크램블에그 ¹ ⑤/우유 ²		부추전 ⁵ ⑥			
열량/단백질	600	25	632	22	600	25	618	26	651	24	497	17

일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금) 나들이식단표		19(토)	
오전간식	포🍌		닭살시금치죽⑤⑥⑬		배		두부가지죽⑤		🍌사과/우유②		두유⑤	
점 심	쌀밥		쌀밥		돈육가지덮밥⑤⑥⑩		쌀밥		쇠고기김가루주먹밥⑤⑬		꼬마김밥①⑤⑬	
	미역국⑤⑥		단호박스프②						미소장국⑤⑥		우거짬국⑤⑥	
	닭볶음탕⑤⑥⑬		쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑭		🍌 표고버섯탕수⑤⑥		훈제오리볶음		바나나		🍌참나물무침	
	시금치나물		양상추샐러드*요거트드레싱②				얼갈이나물				깍두기⑨	
	배추김치⑨		배추김치⑨		배추김치⑨		깍두기⑨					
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		물만두⑤⑥⑩/애플사과요구르트②		찐감자/우유②		찰보리빵①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥			
열량/단백질	600	25	662	21	590	20	649	26	353	8	396	12

일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	사인머스켓	유부감자죽⑤	바나나			
점 심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑫ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑭ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	삶은달걀①/우유②	딸기잼치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②	유과⑤⑥/우유②			
열량/단백질	606 28	671 28	624 22			

보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.

일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)
오전간식	☺ 사과	애호박양파죽	☺복숭아①/두유⑤	
점심	쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙부볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 🌻연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	📢 식단구성 안내 - 생일식단: 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단 - 플라식단: 병학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단 - 나들이식단: 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 - 푸드브릿지: 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 - 국없는 날: 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 계곡(권장 염도 0.50이하) - 컬러푸드DAY: 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이트케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 *('or')매뉴: 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ ('추가'):매뉴: 추가 제공을 할 수 있는 메뉴
오후간식	☺ 찌고구마/우유②	크림스프*크루통①②⑤⑥	김가루주먹밥	
열량/단백질	597 29	597 22	628 20	

원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미)		돼지고기	닭고기	쇠고기	가공품 원산지 표시	두부	순두부	훈제오리	미트볼
							콩	콩	오리고기	돼지고기
	국내산		국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치									
	배추	고춧가루	고등어							
	국내산	국내산	국내산							

※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준례시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"

4. **제철식재료** : 푸른바람 토라데, 하늘은 구름의 그늘이 사라, 푸도 토마토 등

· 관세 : 수입품에 부과하는 세금 · 관세 : 수입품에 부과하는 세금	· 관세 : 수입품에 부과하는 세금 · 관세 : 수입품에 부과하는 세금
---	---

* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.

* 알레르기 유발 식품 표시제

①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 (2020.09.09 개정)

〈아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.〉

〈급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.〉

* '(or)', '(추가:)' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다.

* 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기 있는 음식(절편, 백설기 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.