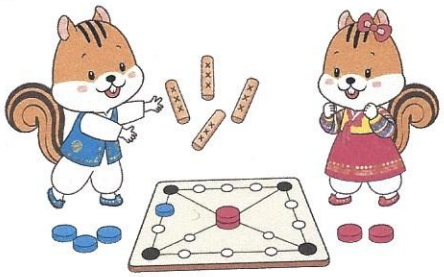
발행처:의왕시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일:2026.08.19.
작성자:영양기획팀

자연사랑어린이집 9월 식단표 (1-2세 운이_일반형)

의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

9월 나는야 튼튼대장 푸드브릿지 단호박

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
오전간식		과일(사과) /호상요구르트②	소고기죽⑤⑥⑯	과일(바나나)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(토마토⑫)	흰우유②(두유⑤)
중식		백미밥(수수밥) 황태국 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치채소조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(차조밥) 콩나물국⑤ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 김자반 백김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 후식(저당요구르트②) 백김치⑨
오후간식		유부초밥⑤ /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	우동⑤⑥⑧	빵류(치즈빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질		465/20	501/21	450/19	465/22	342/15
원산지		돼지:국내산	소:국내산한우	소:국내산	닭:국내산	참치캔(다랑어):원양산
	7	8	9 튼튼 DAY	저염DAY 10	11	12
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(샤인머스캣) NEW /호상요구르트②	단호박스프② or 단호박죽	과일(배)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(단감)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 달걀파국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 미역줄기당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 부추된장국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은근대국 닭살채소잡채⑤⑥⑮ 오이나물 깍두기⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑯ (미소장국⑤⑥) 맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 저당사과주스 or 저당액상요구르트② 백김치⑨	백미밥(차조밥) 맑은유부국⑤⑥ 새우살굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑱ 숙주나물 백김치⑨	시래기나물밥&양념장 ⑤⑥ 건홍합맑은국⑤⑥⑱ 후식(과일) 백김치⑨
오후간식	핫도그①②⑤⑥⑩ /보리차	찐감자 /메밀차③	과일(복숭아⑪) /흰우유②	모둠채소전①⑤⑥ /둥굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	495/21	408/16	451/14	404/14	459/17	297/11
원산지	두부(콩):국내산	돼지:국내산	닭:국내산	소: 국내산한우 (두부(콩):국내산)	-	-
	14	15 튼튼 DAY	16	17	18	19
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	김가루찹쌀죽	과일(사과)/치즈② or 채소스틱/치즈②	과일(메론)	흰우유②(두유⑤)
중식	백미밥(기장밥) 열무된장국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 감자샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 맑은버섯국⑤⑥⑨ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 청국장찌개⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥⑧ 두부채소볶음⑤⑱ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(차조밥) 무채국 삼치살구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 맑은청경채국⑤ 후식(저당요구르트②) 깍두기⑨
오후간식	참깨주먹밥 /보리차	구운호떡⑤⑥ /메밀차③	찐고구마 /흰우유②	잔치국수①⑤⑥	빵류(우유식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	532/20	490/20	489/20	398/16	454/20	340/15
원산지	오리:국내산	돼지:국내산	두부(콩):국내산 소:국내산한우	두부(콩):국내산	-	닭:국내산 두부(콩):국내산
	21 튼튼 DAY	22	23	24	25	26
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	과일(포도) /호상요구르트②	모둠채소죽			
중식	백미밥(기장밥) 부추양파국 달걀찜① 숙주무침 백김치⑨	백미밥(수수밥) 양배추된장국⑤⑥ 가지마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 소고기탕국⑤⑥⑯ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시래기된장지짐⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식	NEW 단호박팬케이크①②⑤⑥ /보리차	찐감자 /메밀차③	과일(바나나) /흰우유②			
열량/단백질	453/19	391/18	525/23			
원산지	-	두부(콩):국내산	소:국내산한우 동그랑땡:국내산돈육			
	28	29	30 튼튼 DAY			
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	과일(배) /호상요구르트②	치즈쌀죽②			
중식	백미밥(기장밥) 맑은애호박국⑨ 닭살감자조림⑤⑥⑮ 버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(수수밥) 미역국⑤⑥ 채소스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리두부무침⑤ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 된장찌개⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨			
오후간식	스파게티⑤⑥⑫ /보리차	물만둣국①⑤⑥⑩	찐단호박 /흰우유②			
열량/단백질	495/23	377/16	448/20			
원산지	닭:국내산	두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 돼지:국내산			



추석

이미지 제작: 생성형 AI 활용

<원산지 일괄 표시>

쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미)	
밥·죽·누룽지: 국내산	
김치	
배추: 국내산	고춧가루: 국내산
가쓰오부시	다랑어: 원양산

※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.

<알레르기유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.