

2026년 9월 식단표 (1~2세)

회생시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 아이유엘어린이집

일자		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
오전간식		닭고기김가루죽⑤⑥⑮	단호박죽	누룽지죽	우렁죽
점 심		기장밥 하얀팜빵국⑤⑥⑨⑭⑮ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 모듬어묵속갯탕⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	닭고기볶음밥⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치조림 깍두기⑨
오후간식		🌿찐감자/우유②	🍎포도/우유②	들기름막국수③⑤⑥	🍌바나나/우유②
열량/단백질		416/22	403/18	424/15	412/20
일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)세계⑤	11일(금)
오전간식	채소죽	흑임자죽	율무죽	치즈죽②	황태죽①
점 심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 참치두부전①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기사골우거짓국⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	🌿찐고구마/우유②	🍎포도/우유②	🍌🍷닭고기마카로니볶음⑤⑮	생일케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	429/22	473/20	472/18	423/20	368/16
일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
오전간식	양배추죽	새우살죽⑤⑥⑨	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오트밀죽②	녹두죽
점 심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 숙주무침 깍두기⑨	쌀밥 무찜국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 순두부찌개⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑮ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬
오후간식	버터식빵①②⑤⑥/우유②	🌿찐단호박/우유②	🍎복숭아/우유②	버섯잡채⑤⑥	🍌골드키위/우유②
열량/단백질	437/19	390/19	389/18	466/15	496/20
일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
오전간식	배춧살죽	애호박죽	달걀죽①	 추 석	
점 심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 다진우렁볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬⑭ 삼색나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	연두부⑤	🌿찐밤/우유②	약과⑤/메밀차③		
열량/단백질	332/16	432/18	419/17		
일자	28일(월)차차🍷	29일(화)	30일(수)	 이달의식재료 "방울토마토" ▶ 비타민A와 루테인 성분 등이 다량 함유되어 있어 눈의 피로를 풀어주고, 시력을 보호 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토달걀말이 🏆 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 🍌🍷닭고기팔로브마카로니(닭고기마카로니볶음) * 영양사 : 임은혜	
오전간식	파프리카죽	소고기죽⑤⑥⑮	열무된장죽⑤⑥		
점 심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 사과양상추샐러드 깍두기⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 방울토마토달걀말이 ①⑤⑫ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	달걀모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/보리차	🌿알감자버터구이②⑤ /우유②	🍎배/우유②		
열량/단백질	500/20	427/18	419/19		

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	훈제오리	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)		수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	외국산	호주산	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
	참치캔	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	호주산	국내산	한우	국내산	러시아산	원양산
	다량어	닭고기	돼지고기	돼지고기										
	원양산	국내산	국내산	국내산										

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