

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립송사리첼어린이집

5일(토)

일자		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)								
오전간식		닭고기감자루족 ③⑥⑩ /요구르트②	단호박죽/요구르트②	누룽지죽/요구르트②	우영죽/요구르트②	시리얼⑤/우유②								
점심		* 영양사 : 배유빈 * 식단 유형 : ⑩ 오전죽식형, 1~2세 식단	기장밥 하얀참죽국 ③⑥⑩⑭ 돼지불고기 ③⑥⑩ 정경채나물 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌바나나	쌀밥 두부배죽국 ③⑥ 임연수구이 ③⑥ 고구마순나물 ③⑥ 깍두기⑨ 후식: 🍌포도	자조밥 모듬어묵국③⑥⑩ 달걀스크램블 ①②③ 연근조림 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌열론	닭고기볶음밥 ③⑥⑩ 근대된장국 ③⑥ 잔멸치조림 깍두기⑨ 후식: 푸딩 ①②④⑤⑥⑩	소고기쌀국수 ③⑥⑩ 단무지쪽파무침 ⑩ 백김치⑨ 후식: 플레인요구르트②							
오후간식		🌱찐감자/우유② /🍌복숭아⑪	🍌파인애플/우유② /채소주먹밥 ③⑥	들기름막국수 ③⑥⑩ /매실차	🍌바나나/우유② /페스타주리 ②③⑤⑥	🍌블루베리/두유③								
영양/단백질		499/23	560/20	516/17	619/27	440/18								
일자		7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목) 세계⑤	11일(금)	12일(토)							
오전간식		채소죽/요구르트②	흑임자죽/요구르트②	순두부죽 ③⑥/요구르트②	치즈죽②	황태죽 ①/요구르트②	무죽							
점심		쌀밥 된장찌개 ③⑥ 오징어볶음 ③⑥⑦ 느타리버섯나물 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌방울토마토⑫	보리밥 닭곰탕 ③⑥⑩ 참치두부전 ①③⑥ 열무나물 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌전도복숭아⑪	쌀밥 소고기사골우거죽국 ⑩ 메추리알장조림 ③⑥ 오이무침 깍두기⑨ 후식: 🍌포도	현미밥 아욱된장국 ③⑥ 돼지고기가지볶음 ③⑥⑩ 감자조림 ③⑥ 깍두기⑨ 후식: 🍌열론	소고기파파두부덮밥 ③⑥⑩⑫ 애호박맑은국 ③⑥ 미역줄기볶음 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌바나나	하와이언볶음밥 ①⑤ 팽이버섯된장국 ③⑥ 콩나물무침 ③⑥ 백김치⑨							
오후간식		꿀호떡 ①②③⑥/우유② /🍌포도	🌱찐고구마/우유② /🍌배	🍌사과/우유② /감자튀김③	🍌닭고기팔로브라카로니 ③⑥⑩ (닭고기마카로니볶음 ③⑥⑩) /망고주스	🍌배/우유② /두부도너츠 ①②③⑥	🍌바나나/우유②							
영양/단백질		467/19	546/21	593/19	454/20	518/19	382/13							
일자		14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목) 차차⑩	18일(금) 상상⑩ 국 없는 날	19일(토)							
오전간식		양배추죽/요구르트②	새우살죽 ③⑥⑩ /요구르트②	크림스프 ②③⑥⑩⑫	고구마죽/요구르트②	녹두죽/요구르트②	미숫가루 ③/우유②							
점심		쌀밥 감자맑은국 ③⑥ 오리고기조림 ③⑥ 오캔두부브로콜리무침 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌거봉	기장밥 얼갈이된장국 ③⑥ 치즈달걀찜 ①② 숙주무침 깍두기⑨ 후식: 🍌방울토마토⑫	쌀밥 무쌈국 ③⑥ 돼지갈비찜 ③⑥⑩ 도토리묵장나물무침 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 짜먹는요구르트②	자조밥 순두부찌개 ③⑥ 소고기찜스테이크 ③⑥⑩⑫ 김치반③ 깍두기⑨ 후식: 🍌파인애플	돼지고기하이라이스 ②③⑥⑩⑫⑫⑫ 송송 케이준치킨샐러드 ①③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌바나나	두부소보로비빔밥 ③⑥ 부추미소장국 ③⑥ 파프리카무침 [파프리카볶음 ③⑥] 백김치⑨							
오후간식		버터식빵 ①②③⑥ /우유②/🍌복숭아⑪	🌱찐단호박/우유② /🍌배	🍌복숭아⑪/우유② /크림스파게티②⑥	버섯잡채 ③⑥/보리차	🍌골드키위/우유② /미니핫도그 ①②③⑥	🍌사과/두유③							
영양/단백질		537/21	463/20	436/21	534/16	668/24	336/11							
일자		21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)							
오전간식		배춧살죽/요구르트②	애호박죽/요구르트②	달걀죽 ①/요구르트②	 주 석									
점심		쌀밥 콩나물국 ③⑥ 고등어구이 ③⑥⑦ 다진우영볶음 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌포도	보리밥 미역국 ③⑥ 돼지고기수육 ③⑥⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 후식: 🍌바나나	쌀밥 청경채된장국 ③⑥ 너비아니구이 ③⑥⑩⑫ 삼색나물 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌방울토마토⑫										
오후간식		롤케이크 ①②③⑥ /우유②/🍌사과	🌱찐밤/우유②/🍌배	🍌복숭아⑪/우유② /크림스파게티②⑥										
영양/단백질		531/20	515/20	631/23										
일자		28일(월)	29일(화)	30일(수)	 이달의식재료 "방울토마토" ▶ 비타민A와 루테인 성분 등이 다량 함유되어 있어 눈의 피로를 풀어주고, 시력을 보호 ▶ 방울토마토식단 : 방울토마토달걀말이 ⑤ 25년 세계문화 레시피콘테스트 수상작 : 🍌닭고기팔로브라카로니(닭고기마카로니볶음)									
오전간식		시리얼⑤/우유②	소고기죽 ③⑥⑩ /요구르트②	열무된장죽 ③⑥ /요구르트②										
점심		쌀밥 버섯들깨탕 ③⑥ 돈가스 ①③⑥⑩ 사과양상추샐러드 깍두기⑨ 후식: 🍌파인애플	기장밥 동태살맑은국 ③⑥ 방울토마토달걀말이 ①③⑥ 열갈이나물무침 ③⑥ 깍두기⑨ 후식: 🍌복숭아⑪	쌀밥 유부맑은국 ③⑥ 닭고기데리야끼조림 ③⑥⑩⑫ 새송이버섯볶음 ③⑥ 백김치⑨ 후식: 🍌배										
오후간식		달걀모닝빵샌드위치 ①②③⑥/두유③/🍌배	알감자버터구이 ②⑤ /우유②/🍌포도	🍌샤인머스켓/우유② /비빔국수 ③⑥										
영양/단백질		624/23	503/20	590/24										
원산지 표시	쌀류	배추	고춧가루	두부류	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물			
	국내산	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	고등어	명태	동태	오징어
	참치캔	치킨텐더	너비아니	돈가스								국내산	러시아	국내산
다량 어		닭고기	소고기	돼지고기	* 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) ⑳잔									
원양산		국내산	국내산	국내산										

2026년 9월 식단표 (야간연장형)

일자		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
저녁	* 영양사 : 배유빈 * 식단 유형 : ⑦ 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 오리고기구이 김자반⑤ 백김치⑤	쌀밥 감자국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑤	소고기연근비빔밥 ⑤⑥⑩ 무된장국⑤⑥ 오캔두부숙감무침 ⑤⑥ 백김치⑤	쌀밥 돼지고기들깨탕 ⑤⑥⑩ 달걀채소찜① 근대나물⑤⑥ 깍두기⑤	쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 숙주무침 깍두기⑤
열량/단백질		206/12 322/19	242/12 372/19	246/10 382/16	261/11 406/18	244/14 376/21

일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
저녁	쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 방울토마토샐러드 ②⑫ 백김치⑤	보리밥 열무된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ [새우살조림⑤⑥⑨] 당근라페①⑤ [당근나물③] 백김치⑤	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑤	메추리알자장밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 닭고기당면국⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑤	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 소고기채소조림 ⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤⑥ 백김치⑤
열량/단백질	256/13 398/20	237/12 369/18	256/10 394/15	279/10 429/15	238/13 371/21	252/12 392/19

일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
저녁	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 백김치⑤	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오물렛①②③⑥ 무생채 백김치⑤	돼지고기버섯덮밥 ⑤⑥⑩ 김국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑤	쌀밥 달걀탕①⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤ 백김치⑤	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치⑤
열량/단백질	295/14 458/22	242/12 372/18	238/10 370/15	224/12 345/19	295/14 458/22	271/14 422/21

일자	21일(월)		22일(화)		23일(수)		24일(목)	25일(금)	26일(토)
저녁	쌀밥 된장찌개 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨		보리밥 애호박맑은국 ⑤⑥ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑩⑫ [고등어데리야끼조림 ⑤⑥⑦⑩⑫] 과일샐러드 ②⑪⑫ 깍두기 ⑨		쌀밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 다시마튀각 백김치 ⑨				
	열량/단백질	252/10 393/16	279/14 430/21	249/12 387/19	추 석				

일자	28일(월)	29일(화)	30일(수)	* 알레르기 유발식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭로두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		
저녁	쌀밥 달걀찜국①⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ [두부찜⑤⑥] 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑤	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 감자샐러드② 깍두기⑤	쌀밥 새송이버섯맑은국 ⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑤	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함		
열량/단백질	244/11 375/18	247/13 380/20	251/15 391/23	1~2세	3~5세	

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)
		수산물	참치캔	떡갈비		해물완자전		
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	소고기	오징어	
	국내산	러시아	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	