

2026년 9월 식단표 (1~2세)

화성시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Child Welfare Social Welfare Management Support Center
발행처 : 시립라운어린이집

일자		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)					
오전간식		닭고기김가루죽⑤⑥⑬	포도	누룽지죽	바나나	시리얼⑤/우유②					
점심	* 영양사 : 임은혜 * 식단 유형 : ④ 주2회죽식형, 1~2세 식단	기장밥 하얀팥떡국⑤⑥⑨⑬⑭ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 모듬어묵속갯탕⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	닭고기볶음밥⑤⑥⑬ 호박익힌장국⑤⑥ 잔멸치조림 깍두기⑨	소고기쌀국수⑤⑥⑬ 단무지쪽파무침⑬ 백김치⑨ 후식:플레인요구르트②					
오후간식		찐감자/우유②	군만두⑤⑥⑩⑬	들기름막국수③⑤⑥	연두부⑤	블루베리/두유⑤					
열량/단백질		416/22	361/16	424/15	309/18	440/18					
일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)세계⑥	11일(금)	12일(토)					
오전간식	방울토마토⑫	흑임자죽	포도	치즈죽②	배	무죽					
점심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 참치두부전①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 소고기사골우거짓국⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기가자볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	<생일식단> 쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨넛겅①⑤⑥⑫ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨	하와이언볶음밥①⑤ 팽이버섯된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	고마주먹밥⑤	닭고기팔로브마카로니⑤⑬	생일케이크①②⑤⑥ /사과주스②	바나나/우유②					
열량/단백질	356/15	473/20	421/14	423/20	411/16	382/13					
일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)상상 국 없는 날	19일(토)					
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	새우살죽⑤⑥⑨	복숭아	오트밀죽②	골드키위	미숫가루⑤/우유②					
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 숙주무침 깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	<건강식단> 소고기주먹밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 단무지무침⑬ 후식:사과주스	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 송송 케이준치킨샐러드 ①⑤⑥⑫ 백김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추미소장국⑤⑥ 파프리카무침 백김치⑨					
오후간식	온메밀소바③⑤⑥	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	버섯잡채⑤⑥	삶은달걀①/우유②	사과/두유⑤					
열량/단백질	402/20	390/19	482/22	466/15	478/21	336/11					
일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)					
오전간식	토마토⑫	애호박죽	복숭아⑪	 추 석							
점심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 다진우영볶음⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬⑭⑮ 삼색나물⑤⑥ 백김치⑨								
오후간식	달걀도넛빵샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	한과⑤/우유②								
열량/단백질	443/22	432/18	492/16								
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)							
오전간식	익힌파프리카스틱 /치즈②	소고기죽⑤⑥⑬	배								
점심	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 사과양상추샐러드 깍두기⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 방울토마토달걀말이 ①⑤⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑭ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨								
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차	찐감자 /우유②	수제비⑤⑥								
열량/단백질	482/20	427/18	415/17								
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	고등어	명태·통태	오징어
	참치캔	가쓰오부시	치킨텐더	너비아니	돈가스	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣					
	다랑어	다랑어	닭고기	소고기	돼지고기						
	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산						

2026년 9월 식단표 (야간연장형)

일자		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)					
저녁	* 영양사 : 심승현 * 식단 유형 : ㉗ 시간연장형, 1~2세	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 오리고기구이 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기연근비빔밥 ⑤⑥⑬ 무된장국⑤⑥ 으깬두부숙감무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 돼지고기들깨탕 ⑤⑥⑩ 달걀채소찜① 호박잎나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 쪽파된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨					
	열량/단백질	206/12	242/12	246/10	261/11	244/14					
일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)					
저녁	쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 방울토마토샐러드 ②⑫ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 열무된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑦ 당근나물⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 북어찜국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	메추리알장밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑬ 닭고기당면국⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 소고기채소조림 ⑤⑥⑬ 버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨					
	열량/단백질	256/13	237/12	256/10	279/10	238/13	252/12				
일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)					
저녁	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑦ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오물렛①②⑤⑥ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기버섯덮밥 ⑤⑥⑩ 김국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀탕①⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨					
	열량/단백질	295/14	242/12	238/10	224/12	295/14	271/14				
일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)					
저녁	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 애호박맑은국⑤⑥ 고등어데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑬⑬ 과일샐러드②①⑫ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기당면볶음 ⑤⑥⑩ 다시마튀각 백김치⑨/배추김치⑨	 추 석							
	열량/단백질	252/10	279/14	249/12							
일자	28일(월)	29일(화)	30일(수)								
저녁	쌀밥 달걀팻국①⑤⑥ 두부김치찜⑤⑥⑨ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 감자샐러드② 깍두기⑨	쌀밥 새송이버섯맑은국 ⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 유부채소무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	* 알레르기 유발식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 * 1~2세는 백김치를 제공함							
	열량/단백질	244/11	247/13	251/15	1~2세						
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)		소고기 (국·죽류)	
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
		국내산	국내산	국내산				외국산	호주산	외국산	
	수산물			참치캔	떡갈비		해물완자전				
	고등어	명태·동태	오징어	다랑어	돼지고기	소고기	오징어				
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산				