

발행일 : 2026년 8월 28일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 이 은 재

2026년 9월 점심 및 간식 식단 (3-5세용) - 즉식형



영양사: 최선우

일자	1(화)		2(수) 생일상		3(목)	4(금)																
오전간식	새우죽⑤⑥⑨ 흑미밥		참쌀닭죽⑮ 쌀밥		대구살양파죽 기장밥	녹두죽 쌀밥																
점심	 고구마		두부미역국⑤⑥ 미나돈까스케첩①⑤⑥⑩⑫⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨		맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮ 매추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	아욱된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 양념깻잎찜⑤⑥ 배추김치⑨																
			❖ 짬뽕수수, 우유②	★캠벨포도 케이크①②⑥ 마시는요거트②	❖ 오이스틱, 치즈 마들렌①②⑤⑥	❖ 사과, 우유②																
칼로리(kcal)/단백질(g)	663/26		625/32		604/25	610/26																
일자	7(월)백로		8(화)상강개튼밥상★		9(수)	10(목)	11(금)															
오전간식	두부참깨죽⑤		단호박죽		검은콩죽⑤		다시마애호박죽	치즈감자죽②														
점심	건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 국 대신 송농 저염고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 저염김치⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨		된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 파프리카초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부추당면국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨														
			❖캠벨포도 떠먹는요거트②	❖찐고구마 우유②	★배 우유②	고구마스프②⑥, 모닝빵①②⑤⑥	❖배, 우유②															
칼로리(kcal)/단백질(g)	614/25		624/14	269.96mg	624/29		668/21	677/33														
일자	14(월)		15(화)오늘은세계밥상		16(수)		17(목)견학식	18(금)														
오전간식	달걀죽①		타락죽②		부추들깨죽		고구마죽	소고기청경채죽⑫														
점심	차조밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵잡채⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 징기스칸⑤⑥⑫⑮ (소고기채소전골) 햄감자채볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮ 매추리알마요무침①⑤ 깍두기⑨		쌀밥1/2 미소장국⑤⑥ 해물로제스파게티②⑥⑨⑫⑮ 닭살버터구이②⑫⑮ 오이피클		햄채소주먹밥①②⑤⑥⑩⑫⑮ 깍두기⑨ 바나나 마시는요거트②	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 함박채소조림①⑤⑥⑩⑫⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨														
			❖복숭아 우유②	❖찐감자, 우유②	★캠벨포도 우유②	곡물후레이크⑥+우유②	❖사과, 우유②															
칼로리(kcal)/단백질(g)	615/23		671/24		612/32		614/18	609/25														
일자	21(월)		22(화)포천시당대이		23(수)추분		24(목)	25(금)추석	26(토)													
오전간식	연두부채소죽⑤		버섯채소죽		밤죽																	
점심	보리밥 순두부백탕①⑤ 고등어무조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		찰현미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 모듬쌈+쌈장⑤⑥⑫ 깍두기⑨		소고기굴소스덮밥⑤⑫⑮ 들기름미역국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨																	
			❖배, 우유②	틀레이크①②⑤⑥, 우유②	❖방울토마토⑫, 우유②																	
칼로리(kcal)/단백질(g)	603/28		669/23		622/30																	
일자	28(월)		29(화)		30(수)		♥이달의채소친구♥- “고구마” ▶ 풍부한 식이섬유소가 장운동을 촉진시켜 변비를 예방한다. ▶ 고혈압과 지방간을 예방하고 몸의 산성화를 막아준다. 9월 제철식품: 고등어, 배, 포도, 감자, 고구마															
오전간식	참치양파죽		누룽지죽		조갯살채소죽⑫																	
점심	흑미밥 달걀팥국① 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑫ 피자닭갈비②⑫⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 홍합맑은국⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 깍두기⑨																	
			❖배 우유②	견과류 + 떠먹는요거트②④⑫	★미니크로플 ①②⑤⑥ 딸기잼 우유②																	
칼로리(kcal)/단백질(g)	618/33		633/24		613/25																	
매뉴 안내																						
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(몽골)																						
알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)																						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자																						
*야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																						
원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)									
	밥		죽		누룽지		두부		연두부		순두부		햄		소시지		떡갈비		베이컨		미나돈까스	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		스페인, 덴마크 아일랜드 등		국내산	
	구분: 한우		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
원산지 표시	수산물										수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)										배추김치	
	새우		대구		고등어		갈치		오징어		조갯살		홍합		건새우		참치캔		진미채		어묵	
	베트남 중국산		국내산		국내산		_____산		중국산		국내산		국내산		국내산		원양산, 캐나다산		_____산		미국, 파키스탄 베트남, 중국 등	
										배추: 국내산 고춧가루: 국내산												

이 식단은 기관 요청에 따라 감수되었습니다.



포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 8월 28일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 이 은 재

2026년 9월 점심 및 간식 식단 (1-2세용) - 즉식형



영양사: 최선우

일자	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)		
오전간식	새우죽⑤⑥⑨	참쌀닭죽⑮	대구살양파죽	녹두죽		
점심	흑미밥 복엇국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부미역국⑤⑥ 미나돈까스케첩①⑤⑥⑩⑫⑮ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	기장밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮ 매추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 참치채소전①⑤⑥ 양념깻잎찜⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	♣쥬스, 우유②	★캠벨포도	♣오이스틱, 치즈 마들렌①②⑤⑥	♣사과, 우유②		
칼로리(kcal)/단백질(g)	663/26	625/32	604/25	610/26		
일자	7(월)백로	8(화)상강개튼밥상★	9(수)	10(목)	11(금)	
오전간식	두부참깨죽⑤	단호박죽	검은콩죽⑤	다시마애호박죽	치즈감자죽②	
점심	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기당근볶음⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 국 대신 송농 저염고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 저염김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 부추당면국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑩⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	♣캠벨포도	♣쥬스, 우유②	★배	고구마프②⑥, 모닝빵①②⑤⑥	♣배, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	614/25	624/14 269.96mg	624/29	668/21	677/33	
일자	14(월)	15(화)오늘은세계밥상	16(수)	17(목)견학식	18(금)	
오전간식	달걀죽①	타락죽②	부추들깨죽	고구마죽	소고기청경채죽⑫	
점심	차조밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑫ 어묵잡채⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 징기스칸⑤⑥⑩⑫ (소고기채소전골) 햄감자채볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮ 매추리알마요무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥1/2 미소장국⑤⑥ 해물로제스파게티②⑥⑨⑫⑫⑮ 닭살버터구이②⑤⑥ 오이피클	햄채소주먹밥①②⑤⑥⑩⑫⑮ 깍두기⑨ 바나나 마시는요거트②	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 함박채소조림①⑤⑥⑩⑫⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	♣복숭아	♣쥬스, 우유②	★캠벨포도	곡물후레이크⑥+우유②	♣사과, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)	615/23	671/24	612/32	614/18	609/25	
일자	21(월)	22(화)포천시당데이	23(수)추분	24(목)	25(금)추석	26(토)
오전간식	연두부채소죽⑤	버섯채소죽	밤죽	 추석연휴		
점심	보리밥 순두부백탕①⑤ 고등어무조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰현미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 모듬쌈+쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	소고기굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫⑮ 들기름미역국⑤⑥ 치즈스틱①②⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	♣배, 우유②	롤레이크①②⑤⑥, 우유②	♣방울토마토⑫, 우유②			
칼로리(kcal)/단백질(g)	603/28	669/23	622/30			
일자	28(월)	29(화)	30(수)	♥이달의채소친구♥- “고구마” ▶ 풍부한 식이섬유소가 장운동을 촉진시켜 변비를 예방한다. ▶ 고혈압과 지방간을 예방하고 몸의 산성화를 막아준다. 9월 제철식품: 고등어, 배, 포도, 감자, 고구마		
오전간식	참치양파죽	누룽지죽	조갯살채소죽⑫			
점심	흑미밥 달걀팥국① 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 차돌박이된장찌개⑤⑥⑩⑫ 피자닭갈비②⑫⑫⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥⑤⑥⑩⑫⑮ 홍합맑은국⑫ 치즈달걀말이①②⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	♣배	아몬드슬라이스 + 떠먹는요거트②④⑫	★미니크로플			
칼로리(kcal)/단백질(g)	618/33	633/24	613/25			
메뉴안내						
♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1-2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(물고기)						
알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자						
*야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)		콩		소고기	
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
구분: 한우						
원산지 표시	돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물						
새우 대구 고등어 갈치 오징어 조갯살 홍합 건새우						
베트남 중국산 국내산 국내산 중국산 국내산 국내산 국내산						
원산지: 캐나다산						
수산물가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)						
참치캔 진미채 어묵						
원산지: 국내산						
배추김치						
배추: 국내산 고춧가루: 국내산						

이 식단은 기관 요청에 따라 감소되었습니다.



포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터