

*발행처 : 강릉시어린이·사회복지급식관리지원센터
*출 처 : 식생활안전관리원

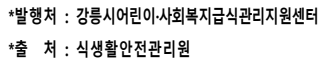
2026년 9월 식단표
[만 1-2세]

◆ 시설명 : 강릉어린이집
◆ 발행일 : 2026. 8. 14.
◆ 작성자 : 어린이급식팀김송미영양사



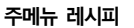
주메뉴 레시피

구분	9월 통신 교육자료	1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금]	5 [토]						
오전간식		참치당근죽	 바나나	두부양파죽⑤	 사과							
점심		잡곡밥 표고버섯된장찌개⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쪽파달걀국①⑤⑥  고등어카레조림⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자다시마국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 진미채마요무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	★안매운돈육김치찌개⑤⑥⑧⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	우리 아이 먹거리 신호등 어린이 식생활 안전지수를 아십니까?	옥수수전⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	잼식빵①②⑥ 우유②	잔치국수 우유②							
영양(대/단백질)		382/15	373/16	379/16	375/20							
구분	7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금]	12 [토]						
오전간식	 멜론	참나물죽⑤⑥	 파인애플	단호박(우유)죽②	 잘게 자른 포도							
점심	백미밥 시락된장국⑤⑥  쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 애호박(팽가퀴)전①②⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 메추리알샐러드①⑤⑧⑫ (메추리알 오이, 양배추, 맛살, 케첩, 마요네즈) 배추김치⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 쇠고기우부볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 새우경채볶음⑤⑥⑨⑭ 깍두기⑨	잡곡밥 낙지연포탕⑤⑥ 치킨가스+소스①⑤⑥⑮ 그린샐러드①⑤ (키위드레싱) 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 혈령이수육⑤⑥⑩ (돈대패수육)  양배추쌈+(참차쌈)장⑤⑥ 배추겉절이⑨							
오후간식	시리얼⑤⑥ 우유②	머핀①②⑥ 우유②	 찐고구마 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	토마토푸실리조림⑤⑥⑫ 우유②							
영양(대/단백질)	375/14	418/16	388/17	406/17	390/14							
구분	14 [월]	15 [화]	16 [수]	17 [목]	18 [금]	19 [토]						
오전간식	 키위	새우치즈죽②⑨	 바나나	게살(누룽지)죽⑧	 사과							
점심	백미밥 시금치국⑤⑥ 단호박순살찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 동태맑은탕⑤⑥ 두부가스+케첩①⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(중국)♥ 채소짜장밥⑤⑥ 쇠고기회귀백탕⑤⑥⑬ (쇠고기, 배추, 청경채, 숙주, 버섯) 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 단무지	잡곡밥 ★안매운돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 달걀찜① 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 쇠고기다짐육메추리알정조림 ①⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	어묵탕⑤⑥ 우유②	모듬과일화채②⑪ 우유②	월병①⑤⑥ [대: 호두과자①②⑥] 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	밥 새우주먹밥⑤⑥⑨ 우유②							
영양(대/단백질)	379/17	393/19	413/18	430/16	384/20							
구분	21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금]	26 [토]						
오전간식	 키위	닭가슴살브로콜리죽⑮	 멜론									
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 라따뚜이⑤⑥⑫⑭ (7지 애호박, 버섯, 토마토, 스노우) 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 고기완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	연두부+양념장⑤⑥ 우유②	약과⑤⑥ 우유②									
영양(대/단백질)	377/23	389/17	390/12									
구분	28 [월]	29 [화]	30 [수]	<식품 알레르기 유발물질 표시>								
오전간식	 파인애플	현살생선김가루죽⑤⑥	 배	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
점심	백미밥  조개살탕국⑤⑥⑩ 닭살간장양념구이⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 감자브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	마제덮밥①⑤⑥⑬ (쇠고기다짐육, 달걀, 스프, 햄, 불에 익힌 당근) 팽이버섯된장국⑤⑥ 황도샐러드②⑪ (요거트드레싱) 오이피클									
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫ 우유②	케이준치킨샐러드①⑤⑥⑮ (머스타드소스) 우유②	짬뽕 [대: 쏘면감자] 우유②									
영양(대/단백질)	386/20	394/21	399/14									
<원산지 표시>												
쇠고기 (해당란에 체크√ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 잡쌀, 현미	배추김치 (얼갈이·봄통배추 포함)	두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수		
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩
☐ 한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어	낙지	오징어	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시									
국내산	국내산	국내산	가공명칭	참치캔	진미채	맛살	치킨가스	어묵	햄·소시지	고기완자	마늘도둑	치킨
동태	게살	코다리	원료명	가다랑어	연육(형태)	연육(형태)	닭고기	연육(형태)	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기
러시아	국내산	러시아		원양	페루	외국산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산



2026년 9월 식단표
[만 3-5세]

- ◆ 시설명 : 강릉어린이집
◆ 발행일 : 2026. 8. 14.
◆ 작성자 : 어린이집수탁자(김송미영양사)



구분		9월 통신 교육자료	1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금]	5 [토]					
오전간식			참치당근죽	 바나나	두부양파죽⑤	 사과						
점심			잡곡밥 표고버섯된장찌개⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쪽파달걀국①⑤⑥  고등어카레조림⑤⑥⑦ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자다시마국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 진미채마요무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	★안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	우리 아이 먹거리 선호도 "어린이 식생활 안전지수"를 아시나요?		옥수수전⑤⑥ 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	잼식빵①②⑥ 우유②	잔치국수 우유②						
영양(다)만점			382/15	373/16	379/16	375/20						
구분	7 [월]		8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금]	12 [토]					
오전간식	 멜론		참나물죽⑤⑥	 파인애플	단호박(우유)죽②	 잘게자른포도						
점심	백미밥 시락된장국⑤⑥  쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 애호박(뽕가루)전①②⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 황태국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 매추리알샐러드①⑤⑧⑩ (매추리알, 오이, 양배추, 맛살, 케첩, 마요네즈) 배추김치⑨	♥오늘은 다 먹는 날♥ 쇠고기우부볶음밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 새우청경채볶음⑤⑥⑨⑩ 깍두기⑨	잡곡밥 낙지연포탕⑤⑥ 치킨가스+소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드①⑤ (키위드레싱) 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 혈령이수육⑤⑥⑩ (돈대패수육)  양배추쌈+참치쌈⑤⑥ 배추겉절이⑨						
오후간식	시리얼⑤⑥ 우유②		머핀①②⑥ 우유②	 찐고구마 우유②	김가루주먹밥⑤⑥ 우유②	토마토피실리조림⑤⑥⑩ 우유②						
영양(다)만점			375/14	418/16	388/17	406/17	390/14					
구분	14 [월]		15 [화]	16 [수]	17 [목]	18 [금]	19 [토]					
오전간식	 키위		새우치즈죽②⑨	 바나나	게살(누룽지)죽⑧	 사과						
점심	백미밥 시금치국⑤⑥ 단호박순살찜닭⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 동태맑은탕⑤⑥ 두부가스+케첩①⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	♥세계 음식의 날(중국)♥ 채소짜장밥⑤⑥ 쇠고기회귀백탕⑤⑥⑩ (쇠고기, 배추, 청경채, 숙주, 버섯) 돈육피망잡채⑤⑥⑩ 단무지	잡곡밥 ★안매운돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 달걀찜① 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯찌개⑤⑥ 쇠고기다짐육매추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	어묵탕⑤⑥ 우유②		모듬과일화채②⑩ 우유②	월병①⑤⑥ [대: 호두과자①②⑥] 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨ 우유②						
영양(다)만점			379/17	393/19	413/18	430/16	384/20					
구분	21 [월]		22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금]	26 [토]					
오전간식	 키위		닭가슴살브로콜리죽⑮	 멜론	 즐거워 한끼 보내세요							
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크⑤⑥⑩⑩⑩ 라따뚜이⑤⑥⑩⑩ (7지애호박버섯토마토소스조림) 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 고기완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨								
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ 우유②		연두부+양념장⑤⑥ 우유②	약과⑤⑥ 우유②								
영양(다)만점			377/23	389/17				390/12				
구분	28 [월]		29 [화]	30 [수]	<식품 알레르기 유발물질 표시>							
오전간식	 파인애플		현살생선김가루죽⑤⑥	 배	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
점심	백미밥  조개살탕국⑤⑥⑩ 닭살간장양념구이⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 근대국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 감자브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	마제덮밥①⑤⑥⑩ (쇠고기다짐육달걀스크램블에그당근) 팽이버섯된장국⑤⑥ 황도샐러드②⑩ (요거트드레싱) 오이피클								
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑩ 우유②		케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ (머스타드소스) 우유②	전밥 [대:  찐감자] 우유②								
영양(다)만점			386/20	394/21				399/14				
< 원산지 표시 >												
쇠고기 (해당란에 체크√ 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미, 찹쌀, 현미		배추김치 (얼갈이·봄동배추 포함)	두부	연두부	순두부	콩비지 콩국수	
국내산	수입산				밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	콩	콩	콩
☐ 한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어	낙지	오징어	*농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당품목에 대한 원산지 표시									
국내산	국내산	국내산	가공식품명	참치캔	진미채	맛살	치킨가스	어묵	함박스테이크	고기완자	마요네즈	치킨
동태	게살	코다리	원료명	가다랑어	오징어	연육(형태)	닭고기	연육(형태)	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기
러시아	국내산	러시아		원양	페루	외국산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산