



2026년 9월 사북해마루어린이집(만 3-5세)식단

영양사 : 윤지연

정선군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	생일 식 단	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	우유②	떠먹는요거트②	♥키위/우유②	♥복숭아(황도)①① /우유②	우유②	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 훈제오리파프리카볶음 연두부+간장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 행채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 물만두+양념장⑤⑥⑩ 단무지⑬ 배추김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운순두부찌개①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 새우맑은국⑨ 버섯달걀볶음①⑤ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/주스	후리가게주먹밥⑤⑥ /옥수수차	병아리콩죽⑤	당근죽	모듬채소튀김⑤⑥ /배주스	
열량/단백질 (kcal)/(g)	669 / 24	637 / 26	675 / 24	556 / 21	698 / 30	449 / 27
일자/요일	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
오전간식	유기농치즈②	♥방울토마토⑫/우유②	♥배/유산균음료②	꼬마나또⑤ /모닝빵①②⑤⑥	우유②	검은콩두유⑤
점심	보리밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운빼없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	크림소스스파게티 ②⑥⑩ 백미밥(추가) 미역된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 오이피클	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기목창⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 북어찜국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	한케이크①②⑤⑥ /우유②	흑임자죽	단호박죽	연두부죽⑤	♥찐고구마/매실주스	
열량/단백질 (kcal)/(g)	625 / 29	610 / 26	779 / 20	632 / 25	652 / 28	438 / 17
일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
오전간식	우유②	♥바나나/우유②	♥오렌지/우유②	♥멜론/우유②	유기농치즈②	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 감자미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스+케찹 ①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 단호박꿀찜 배추김치⑨	백미밥(추가) 달걀떡국① (고춧가루제외)갈치조림 ⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 다시마우찜국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 양송이된장국⑤⑥ 바나나사과키위샐러드② 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩+간장 /배주스	채소죽⑤⑥	표고버섯죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	김가루주먹밥⑤⑥ /우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	661 / 22	646 / 22	675 / 26	594 / 24	623 / 25	521 / 20
일자/요일	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)추석연휴	25일(금)추석	26일(토)추석연휴
오전간식	유산균음료②	♥키위/우유②	우유②	즐거운 한가위 되세요~		
점심	흑미밥 오징어우국⑤⑥⑬ 간장달걀비⑤⑥⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /유자주스	참치채소죽	송편/식혜			
열량/단백질 (kcal)/(g)	647 / 27	636 / 27	601 / 24			
일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(수)	**알레르기 유발 식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲땅콩 ⑳굴 (어린이제철에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.) ※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오전간식	♥사과/우유②	꼬마나또⑤/김구이	♥배/우유②			
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 소시지전 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	미파두부덮밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 훈제오리구이 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	토마토펜네파스타 ②⑥⑫	고구마죽	옥수수죽			
열량/단백질 (kcal)/(g)	645 / 23	521 / 22	623 / 29			

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.



2026년 9월 사북해마루어린이집(만 1-2세)식단

영양사 : 윤지연

정선군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일	생일 식 단	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	우유②	떠먹는요거트②	♥키위/우유②	♥복숭아(황도)⑪ /우유②	우유②	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 훈제오리파프리카볶음 연두부+간장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 행채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 물만두+양념장⑤⑥⑩ 단무지⑬ 배추김치⑨	기장밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운순두부찌개①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리깨우침①⑤⑥ 배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 새우맑은국⑨ 버섯달걀볶음①⑤ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/주스	후리가게주먹밥⑤⑥ /옥수수차	병아리콩죽⑤	당근죽	모듬채소튀김⑤⑥ /배주스	
열량/단백질 (kcal)/(g)	468 / 17	446 / 18	473 / 17	389 / 15	488 / 21	314 / 19
일자/요일	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	12일(토)
오전간식	유기농치즈②	♥방울토마토⑫/우유②	♥배/유산균음료②	꼬마나또⑤ /모닝빵①②⑤⑥	우유②	검은콩두유⑤
점심	보리밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운빼없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	크림소스파게티 ②⑥⑩ 백미밥(추가) 미역된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 오이피클	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기목창⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어찜국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ 감자고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	한케이크①②⑤⑥ /우유②	흑임자죽	단호박죽	연두부죽⑤	♥찐고구마/매실주스	
열량/단백질 (kcal)/(g)	438 / 20	427 / 18	545 / 14	443 / 17	456 / 19	307 / 12
일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
오전간식	우유②	♥바나나/우유②	♥오렌지/우유②	♥멜론/우유②	유기농치즈②	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 감자미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 미니돈까스+케찹 ①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드(마요)①⑤ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 우동국물⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 단호박꿀찜 배추김치⑨	백미밥(추가) 달걀떡국① (고춧가루제외)갈치조림 ⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 다시마우춧국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	간장주꾸미덮밥⑤⑥ 양송이된장국⑤⑥ 바나나사과키위샐러드② 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩+간장 /배주스	채소죽⑤⑥	표고버섯죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	김가루주먹밥⑤⑥ /우유②	
열량/단백질 (kcal)/(g)	462 / 15	453 / 16	473 / 18	416 / 17	436 / 17	365 / 14
일자/요일	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	26일(토) 추석연휴
오전간식	유산균음료②	♥키위/우유②	우유②	즐거운 한가위 되세요~		
점심	흑미밥 오징어우국⑤⑥⑬ 간장달걀비⑤⑥⑮ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /유자주스	참치채소죽	송편/식혜			
열량/단백질 (kcal)/(g)	453 / 19	445 / 19	420 / 17			
일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(수)	**알레르기 유발 식품** ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲참 ⑳홍합 ㉑ 굴 (어린이체질에 맞게 음식을 먹을 수 있도록 지도하여 주십시오.) ※ 아황산류 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
오전간식	♥사과/우유②	꼬마나또⑤/김구이	♥배/우유②			
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 감자채피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 소시지전 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 브로콜리깨우침①⑤⑥ 깍두기⑨	미파두부덮밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 훈제오리구이 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	토마토펜네파스타 ②⑥⑫	고구마죽	옥수수죽			
열량/단백질 (kcal)/(g)	451 / 16	365 / 15	436 / 20			

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있습니다.

원산지 표시사항

표시대상 식품			원산지
1	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산
2	콩	두부	국내산
3		순두부	국내산
4		연두부	국내산
5	소고기		국내산 (한우)
6			국내산
7	돼지고기		국내산
8	닭고기		국내산
9	오리고기		국내산
10	배추김치	배추김치	국내산
		고춧가루	국내산
11	고등어카레구이		고등어:노르웨이
12	햄채소볶음		돼지고기, 닭고기, 쇠고기:국내산, 외국산
13	떡갈비조림		돼지고기, 쇠고기:국내산, 외국산
14	너비아니구이		돼지고기, 쇠고기:국내산, 외국산
15	미니돈가스+케찹		돼지고기:국내산
16	치킨너겟		닭고기:국내산
17	간장주꾸미덮밥		주꾸미:베트남
18	참치채소죽		참치(캔):원양산
19	오징어무국		오징어:국내산
20	소시지전		돼지고기, 닭고기, 쇠고기:국내산, 외국산
21	훈제오리구이		오리고기:국내산

※식재료 수급상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

■식단안내사항■

- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 ‘밥, 국, 주찬, 부찬, 김치’로 구성합니다.
- 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다.
- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다.
- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식을 제공하며, 음식명 앞에 “♥” 기호를 표시합니다.
- 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않고 제공 시 작게 썰어 제공합니다.
- 만약 식단 메뉴를 원의 사정에 맞게 변경하셔야 할 경우엔 **같은 식품군 안에서** 식단변경을 해주세요.
- 종합표준레시피와 함께 조리 시 편리 하게 보실 수 있는 단일레시피를 함께 제공합니다.

※< 참고사항 > 한국인의 영양섭취기준



연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
만 1~2세	1000	15	500
만 3~5세	1400	20	600

9월 제철식재료

 옥수수 7~9월	 굴 9~12월	 게 9~10월	 토마토 7~9월	 고등어 9~11월
 전복 8~10월	 감자 6~9월	 고구마 8~10월	 대하 9~12월	 블루베리 7~9월
 배 9~11월	 참나물 8~9월	 귤 9~12월	 갈치 7~10월	 석류 9~12월
 은행 9월	 광어 9~12월			

단 식단 감수 신청안내 단

▶ **식단 감수 필수 식단** : 대체메뉴의 품목이 달라지거나 식단 전체가 변경된 경우

▶ 타 식단과 어린이·사회복지급식센터의 식단을 같이 사용한 경우 식단의 칼로리 변동이 큰 경우가 생깁니다.

이런 경우 적절한 양의 영양소 제공이 어려우므로 당 센터로 수정 식단을 보내주시면

확인 후 감수를 통해 일정량의 영양소를 제공하실 수 있도록 돕고자 합니다.

감수결과는 2~3일 후 신청하신 원의 E-mail로 감수 확인서와 함께 보내드리며 **감수 신청은 8월25일(화)~8월31일(월)까지** 받습니다.

※식단감수요청 : E-mail : jsfoodnara@ccfsm.or.kr이나 FAX : 033)563-7763로
'식단감수신청서'를 보내주세요.

기타 궁금하신 점이나 의견은 033-563-7765(정선군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)
으로 문의해 주십시오.