2026년 9월 점심 영아 식단표

(영아, 만1-2세)

작성: 영양 · 운영팀

익산시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

날짜		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
오전간식		두부야채죽⑤⑥	누룽지죽	흰살생선죽⑤⑥	청경채된장죽⑤⑥
점심		잡곡밥 콩나물국⑤ 돈육불고기⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 무생채	카레덮밥⑤⑥ 유부우동국물⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 백김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니양파볶음⑤⑥⑩⑯ 깻잎무침⑤⑥ 무생채	잡곡밥 맑은무챗국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		토마토스파게티⑤⑥⑫+우유②	사과+우유②	딸기잼샌드위치+우유②	샤인머스켓+우유②
열량/단백질		493/15	414/12	454/16	383/15

날짜	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
오전간식	누룽지죽	닭살야채죽⑮	단호박죽	치즈양파죽②	고구마죽
점심	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨	잡곡밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살삼치찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 무생채	소고기볶음밥 숙주맑은국⑤⑥⑯ 건파래무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 새우살맑은국⑨ 훈제오리부추볶음 양배추샐러드&드레싱 무생채	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑱ 삼색달걀말이①⑤ 참나물유자청무침 백김치⑨
오후간식	찐감자+우유②	시리얼+우유②	사과+우유②	어묵바⑤⑥+우유②	방울토마토+우유②
열량/단백질	423/20	453/22	390/16	394/19	404/12

날짜	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
오전간식	누룽지죽	새우살야채죽⑨	버섯죽	달걀죽①	브로콜리야채죽⑤⑥
점심	잡곡밥 두부맑은국⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물⑤⑥ 무생채	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 훈제오리부추볶음 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 무생채	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫⑯ 치커리사과무침 백김치⑨	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 양상추흑임자소스무침⑤⑥ 무생채
오후간식	사과+우유②	핫케이크①②⑤⑥+우유②	샤인머스켓+우유②	찐고구마+우유②	바나나+우유②
열량/단백질	399/17	457/17	390/14	432/13	408/14

날짜	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)
오전간식	누룽지죽	참치야채죽	치즈양배추죽②	추석	
점심	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤ 무생채	잡곡밥 오징엇국⑰ 두부양념조림⑤⑥ 토란대나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤ 무생채		
오후간식	찐감자+우유②	사과+우유②	한과⑤⑥+식혜		
열량/단백질	406/16	416/19	466/12		

날짜	28일(월)	29일(화)	30일(수)		
오전간식	누룽지죽	쇠고기죽⑯	애호박죽⑤⑥		
점심	잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 들깨배춧국⑤⑥ 순살고등어찜⑤⑦ 오이무침⑤⑥ 무생채	새우볶음밥⑤⑥⑨ 숙주맑은국 닭가슴살양파볶음⑤⑥⑮ 백김치⑨		
오후간식	찐단호박+우유②	채소주먹밥⑤+우유②	멜론+우유②		
열량/단백질	423/15	454/17	382/15		

원산지 표시 (단위: 열량 ㎉, 단백질 g)

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,비지,콩국)	백김치 배추 (봄동,얼갈이)	백김치 고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태 (동태)	오징어
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아	국산
	어묵	게살	떡갈비	해물완자	참치	훈제오리	돈까스	미트볼	햄	너비아니	
	연육:베트남,중국	명태연육:중국	돼지고기:국산	오징어:칠레,페루	다랑어:원양	오리고기:국산	돼지고기:국산	쇠고기:국산,호주산	돼지고기:국내산	쇠고기:국산,호주산	

알레르기 유발식품	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

행복한 아이들이 자라는 Kindergarten 키즈클럽어린이집