

발행일 : 2026. 9. 18.
영양사 : 전유나

산들어린이집

기본형A 식단

(이 식단은 곡성군 어린이사회복지극관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

식단표에 명시되지 않은 끓임 물은 어린이집 상황 및 영양수분 필요에 따라 제공될 수 있습니다.

	식단 표시 안내		세계음식의 날 	1[목]	2[금] 저당	3[토] 개천절
오전간식		푸드브릿지 4단계 메뉴	자유선택형(자율 적용·감수 제외)	멜론	단호박죽	
점심		저당 레시피 “가쁜달 메뉴”	채소볶음밥⑤ +독일식소시지⑤⑥⑩⑫⑬ 감자스프①②⑤⑥ 사우어크라우트 미니프레첼①②⑤⑥	짜장밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐갈비만두⑤⑥⑩⑫⑬ 반달단무지오이무침⑬ 배추김치⑨	발아현미밥 차돌된장찌개⑤⑥ 해물부추전①⑤⑥⑦⑬ (저당)꼬마새송이볶음⑤ 배추김치⑨	
		제철식품(농산물) 메뉴		시리얼,우유②	사과,우유②	
	저염	저염데이				
오후간식	저당	저당데이		523/16	621/26	
영양단백질						
5[월] 대체 휴일		6[화] 저염	7[수]	8[목]	9[금] 한글날	10[토]
오전간식		샤인머스켓	 양송이버섯스프②⑥	바나나		검은콩두유⑤
점심		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈사태수육⑩ (저염)사각어묵볶음⑤⑥ 상큼채소겉절이⑤⑥	백미밥 바지락알갈이된장국⑤⑥⑩ 눈꽃치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 유부살파장국⑤ 몽글몽글달걀찜① 바삭김부각⑤ 배추김치⑨		쇠고기장조림비빔밥①⑤⑥⑬ +스크램블에그①⑤ 다시마무침국⑤⑥ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	다진유부주먹밥⑤, 방울토마토⑫	감자채전⑤⑥,우유②		단감,우유②
영양단백질		617/23	652/30	661/20		581/27
12[월]		13[화] 저염	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	누룽지죽	감귤,떠먹는요구르트②	애호박두부죽⑤	무화과	참쌀닭죽⑬	바나나
점심	찰보리밥 부들어묵국⑤⑥ 돼지고기육전①⑤⑥⑩ 향긋한참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 낙지연포탕⑥ (저염)닭가슴살참조림⑤⑥⑬ 숙주나물 김무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 하얀국개장⑤⑥⑬ 가자미참살구이⑤ 오이참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	 양송이카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 구수한송송 웨지감자튀김⑤ 토마토치즈샐러드②⑫ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨	흑미밥 순두부달걀국①⑤ 참치두부조림⑤⑥ 새콤미역배무침 배추김치⑨	백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 등심돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 알록달록콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	단호박치즈구이②⑤, 우유②	토마토소스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	스크램블에그①⑤, 우유②	한케이크①②⑤⑥, 우유②	골드키위,우유②	방울빵①②⑥, 우유②
영양단백질	656/31	661/25	652/28	672/18	625/35	679/27
19[월]		20[화] 저염	21[수]	22[목]	23[금] 저당	24[토]
오전간식	검은콩죽⑤	배	달걀채소죽①	씨없는포도	 양배추김죽	검은콩두유⑤
점심	 백미밥 쇠고기배추샤브국⑤⑥⑬ 파프리카달걀말이①⑤⑥⑩ 미역줄기맛살볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 (저염)한방닭곰탕⑬ 생선가스+타르타르's⑤⑥ 시금치당근나물⑤⑥ 배추김치⑨	 양송이버섯장국③⑥ 돈안심장조림⑤⑥⑩ 진미채오이무침⑤⑥⑦ 배추김치⑨	깻잎훈제오리볶음밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑩ 멸치감자조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박버섯국⑤⑥ (저당)새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑫ 청경채한우불고기⑤⑥⑬ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 그린채소샐러드①⑤⑥ (흑임자드레싱) 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤, 우유②	참치주먹밥⑤,우유②	모닝빵+사과잼①②⑤⑥, 우유②	탕수육①⑤⑩,우유②	 군고구마,우유②	사과,치즈②
영양단백질	671/32	656/30	648/28	648/37	661/26	587/17
26[월]		27[화] 저염	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	누룽지죽	참다래	쇠고기스프②⑤⑥⑬⑭	바나나	새송이버섯죽	굴
점심	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 버터순살닭구이②⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ (저염)돼지불고기③⑥⑩⑮ 브로콜리새우살볶음⑤⑨ 배추김치⑨	기장밥 달걀만두국①⑤⑥⑩ 순살삼치구이⑤⑥  양송이버섯볶음③⑥ 배추김치⑨	한우부추된장비빔밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 연근유자청조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 황태콩나물국⑤ 떡갈비간장조림⑤⑥⑩⑬ 도토리묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	깍두기치즈볶음밥②⑤⑨ 사각어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 배추김치⑨
오후간식	새우튀김①⑤⑥⑨, 우유②	오곡쿠키(보리쌀과자)①②⑤⑥,우유②	볶음우동⑤⑥⑩, 우유②	마늘빵①②⑤⑥, 우유②	찐밤,우유②	시리얼⑤⑥,우유②
영양단백질	651/35	641/29	655/26	624/20	659/21	612/24

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부,콩국수,콩비지)		배추김치		
		한우	육우				두부	순두부	배추	고춧가루	
		국내산					국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		수산물					식육/어육 가공품				
알레르기 유발식품 표시사항	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 알레르기가 있는 어린이에게는 다른 식품으로 대체하거나 제거하여 제공해주세요.										