

# 2026년 9월 식단표

## (1-2세 주 식단)

시설명

이동 엄마랑 어린이집

\* 발행처 : 포항시 II 울릉군어린이급식관리지원센터

\* 발행일 : 2026. 8. 13. \* 작성자 : 영양사

| 일 자                                                                                                                                                     |                                                | 1(화)_두부데이                                          | 2(수)                                             | 3(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4(금)                                               | 5(토)                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식                                                                                                                                                    |                                                | 표고버섯죽                                              | 장국죽⑤⑥⑩/씨리얼+우유                                    | 참깨죽                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 달걀당근죽①/파이+쥬스                                       | 숲속미술학교<br>(가족행사)                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 점 심                                                                                                                                                     |                                                | 백미밥<br>닭곰탕⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>브로콜리무침<br>김 /배추김치⑨       | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>배추된장국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑩<br>깍두기⑨      | 백미밥<br>감자양파국<br>순살고등어구이⑤⑥<br>미역줄기당근볶음⑤<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                              | 백미밥<br>애호박새우젓국⑨<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨      |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                    |                                                | 고구마/우유②                                            | 크로와상①②⑤⑥/<br>우유②                                 | 탕수육①⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 글/우유②                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| kcal/단백질                                                                                                                                                |                                                | 411 / 17                                           | 442 / 14                                         | 439 / 19                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 393 / 14                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 일 자                                                                                                                                                     | 7(월)                                           | 8(화)                                               | 9(수)                                             | 10(목)_오이데이                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11(금)                                              | 12(토)                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 오전간식                                                                                                                                                    | 채소죽⑤⑥⑨/호상요구르트②                                 | 황태무죽                                               | 전복죽⑩/씨리얼+우유                                      | 쇠고기죽⑤⑥⑩                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 치즈죽②/파이+쥬스                                         | ♡                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 점 심                                                                                                                                                     | 백미밥<br>달걀팻국①<br>오리불고기⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨    | 백미밥<br>두부미소장국⑤⑥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑩<br>연근참깨소스무침①⑤<br>백김치⑨  | 돼지고기마제덮밥<br>①⑤⑥⑩<br>미니우동⑤⑥<br>단무지무침<br>배추김치⑨     | 백미밥<br>콩나물 맑은국<br>어묵간장조림⑤⑥<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                             | 백미밥(추가)<br>달걀만둣국①⑤⑥⑩<br>동그랑땡 ①⑤⑥⑩<br>김자반⑤⑥<br>백김치⑨ |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                    | 샤인머스켓                                          | 고구마우유셰이크②                                          | 팜치즈모닝빵①②⑤⑥/<br>우유②                               | 크래미마요주먹밥<br>①⑤⑥⑧                                                                                                                                                                                                                                                                            | 바나나/우유②                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| kcal/단백질                                                                                                                                                | 431 / 20                                       | 440 / 17                                           | 416 / 19                                         | 416 / 16                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 413 / 18                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 일 자                                                                                                                                                     | 14(월)                                          | 15(화)                                              | 16(수)                                            | 17(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 18(금)                                              | 19(토)                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 오전간식                                                                                                                                                    | 참치죽/호상요구르트②                                    | 양배추두부죽⑤⑥                                           | 채소죽⑤⑥/씨리얼+우유                                     | 미역죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 브로콜리죽⑤⑥/파이+쥬스                                      | ♡                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 점 심                                                                                                                                                     | 백미밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤<br>모듬채소볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>버섯당면사골국<br>치킨너겟⑤⑥⑩<br>우엉어묵조림⑤⑥<br>배추김치⑨     | 가지짜장밥<br>맑은콩나물국⑤<br>군만두⑤⑥⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨   | 백미밥<br>들깨배추국⑤⑥<br>비엔나피망볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                              | 백미밥<br>오징어맑은국⑩<br>쇠고기감자조림⑤⑥⑩<br>무생채<br>김 / 배추김치⑨   |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                    | 복숭아⑪                                           | 찐고구마/우유②                                           | 롤케이크①②⑤⑥/<br>우유②                                 | 꼬마핫도그/쥬스<br>①⑤⑥⑩⑩                                                                                                                                                                                                                                                                           | 배/우유②                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| kcal/단백질                                                                                                                                                | 439 / 17                                       | 397 / 16                                           | 425 / 12                                         | 414 / 18                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 394 / 14                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 일 자                                                                                                                                                     | 21(월)                                          | 22(화)                                              | 23(수)                                            | 24(목)_추석연휴                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25(금)_추석                                           | 26(토)_추석연휴                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 오전간식                                                                                                                                                    | 녹두죽⑤/호상요구르트②                                   | 새우죽⑨                                               | 옥수수죽/씨리얼+우유                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 점 심                                                                                                                                                     | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>순살대구전⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>백김치⑨  | 백미밥<br>두부된장국⑤⑥⑩<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>김가루두부무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 삼색나물비빔밥⑤⑥⑩<br>황태국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>단무지무침<br>배추김치⑨ |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                    | 바나나                                            | 찐고구마/우유②                                           | 소보로빵①②④⑤⑥/<br>우유②                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| kcal/단백질                                                                                                                                                | 435 / 20                                       | 433 / 19                                           | 441 / 17                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 일 자                                                                                                                                                     | 28(월)                                          | 29(화)                                              | 30(수)                                            | [1-2세 주 식단 안내]                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 오전간식                                                                                                                                                    | 아욱죽⑤⑥/호상요구르트②                                  | 파프리카죽                                              | 청경채죽⑤⑥/씨리얼+우유                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- 1일 900kcal, 단백질 20g 기준</li><li>- 모든 조림류는 저염·저당 조리를 권장합니다.</li><li>- 국 또는 반찬에 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 조리되어야 합니다.</li><li>- 표면이 동그랄고 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.</li><li>- 모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.</li><li>※ 국의 권장 염도는 0.3~0.5%입니다.</li></ul> |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 점 심                                                                                                                                                     | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>고구마순나물⑤⑥<br>깍두기⑨   | 잔멸치주먹밥⑤⑥<br>연두부게살국①⑤⑥⑧<br>고구마튀김①⑤⑥<br>배추김치⑨        | 하이라이스⑤⑥⑩<br>숙갠어묵국⑤⑥<br>동태우조림⑤⑥<br>단무지조림<br>백김치⑨  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 오후간식                                                                                                                                                    | 사과/호상요구르트②                                     | 미니편빵②/우유②                                          | 후레쉬번①②⑤⑥/<br>우유②                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| kcal/단백질                                                                                                                                                | 434 / 19                                       | 444 / 13                                           | 458 / 20                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 원산지 표시 (표시대상 품목 식단 안내문 참고)                                                                                                                              |                                                |                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 알레르기 유발식품 표시                                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 쌀                                                                                                                                                       | 현미                                             | 흑미                                                 | 참쌀                                               | 김치(배추, 고춧가루)<br>배추 : 국산<br>고춧가루 : 국산                                                                                                                                                                                                                                                        | 돼지고기<br>국산                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두</li><li>⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우</li><li>⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토</li><li>⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기</li><li>⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</li><li>⑲자</li><li>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 되어 있습니다.</li></ul> |  |
| 국산                                                                                                                                                      | 해당없음                                           |                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 식·어육가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)                                                                                                                                |                                                |                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 수산물                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 너비아니<br>(돼지고기:미국산)                                                                                                                                      | 오리<br>(오리 : 국산)                                | 참치<br>(다랑어:러시아산)                                   | 게맛살<br>(명태연육:미국산)<br>(붉은대게살:국산)                  | 치킨너겟<br>(닭고기:국산)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 오징어<br>러시아산                                        |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 어묵<br>(연육:베트남산)                                                                                                                                         | 동그랑땡<br>(돼지고기:국산)                              | 탕수육<br>(돼지고기:국산)                                   | 비엔나햄<br>(돼지고기: 국산)                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 대구<br>국산                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                                                                                                                         |                                                |                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 동태<br>국산                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| * 수산물 원산지 표시대상 : 납치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁새(이명게), 전복, 방어, 부세 |                                                |                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

\* 수산물 원산지 표시대상 : 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태, 코다리), 고등어, 갈치, 오징어(진미채, 해물완자), 꽃게, 참조기, 다랑어(참치통조림), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁छ이(명게), 전복, 방어, 부세



포항시 II 울릉군 어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management