

만 1-2세 점심 및 간식

아이솔어린이집

일자		1 [목]			2 [금]		3 [토] 개천절	
오전간식		병아리콩죽⑤			잔멸치죽⑤⑥			
점심		기장밥 수제빫국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깻두기⑨			백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치⑨			
오후간식		♣바나나요거트범벅②			단팥빵①②④ 우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)		442/17			463/19			
일자		5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]	
오전간식			녹두죽	옥수수죽②	참깨죽		우유②	
점심		대체휴일	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깻두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑦ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨		깻두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 청경채맑은국 배추김치⑨	
오후간식			♣찐감자 우유②	♣굴 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②		저당시리얼⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)			431/19	411/16	459/21		396/13	
일자		12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]	17 [토]	
오전간식		가지죽	누룽지죽	닭고기양배추죽⑤	참쌀김가루죽	브로콜리죽	우유②	
점심		백미밥 아욱국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부강정⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	★나시고랭볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 미역장국⑤⑥ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깻두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깻두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 백미밥1/2 배추김치⑨	
오후간식		♣배 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 우유②	롤빵①②④ 우유②	♣바나나 우유②	♣사과요거트범벅②	찐만두⑤⑥⑩ 보리차	
에너지(kcal)/단백질(g)		417/14	464/14	463/21	405/16	404/15	381/14	
일자		19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]	
오전간식		청경채죽	애호박죽	참치죽	연두부죽⑤	흑임자죽	우유②	
점심		백미밥 시래깃국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느어 찢 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) ⑤⑥⑩⑫ 숙주나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 무쌈국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 물만둣국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤⑥ 깻두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 깻두기⑨	
오후간식		♣단감 우유②	♣찐고구마 우유②	♣사과 우유②	토마토소스스파게티⑤⑥⑫ 우유②	카스텔라①②④ 우유②	호두과자⑥⑫ 식혜	
에너지(kcal)/단백질(g)		394/14	443/14	419/19	470/19	481/17	403/11	
일자		26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]	
오전간식		호두죽⑫	당근죽	타락죽②	채소죽	아욱죽	우유②	
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로샐러드①⑤ 깻두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 북엇국 쇠불고기⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깻두기⑨	꼬마김밥⑤ 미니우동⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		♣사과 우유②	로제어묵볶이②⑤⑥⑫ 우유②	♣배 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	♣바나나 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 매실차	
에너지(kcal)/단백질(g)		420/12	501/19	409/15	499/18	428/16	380/9	

원산지 일괄표시

쌀		콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	명태		
국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	한우	한우	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산		
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★																	
너비아니구이			누룽지죽		온메밀국수		참치죽		함박스테이크			동태살전					
식품 표시사항			참고		쌀		다량어		다량어		식품 표시사항			참고		명태	
산			산		산		국내산		원양산		원양산		산			러시아산	
원산지 표시품목(29종)		쌀(밥/죽/누룽지/배추김치/배추/고춧가루/콩/두부류/콩비지/콩국수/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/냉치/조피블락/참돔/미꾸라지/생선야채/다량어/야채/주꾸미/가리비/우렁이/전복/방어/부세) * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우															
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳조															
원산지 작성 유무(항)		쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 전쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것															

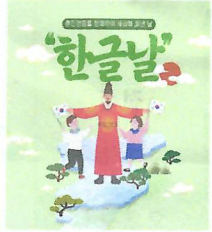


2026년 10월 저녁형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

만 1-2세 저녁

아이솔어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]			1 [목]	2 [금]
저녁	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. * 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요. ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.			백미밥 달걀찜국① 오리불고기⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국 깻잎참치전①⑤⑥ 당근사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)				262/11	232/10
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날
저녁	대체휴일	백미밥 유부맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 볼어묵볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 버섯맛살볶음①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	
에너지(kcal)/단백질(g)		259/12	249/10	212/8	
일자	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 닭데리야끼구이⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑨ 콘달갈찜① 아욱무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	새우간장덮밥⑤⑥⑨ 가쓰오우동장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 연근들깨무침 배추김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	198/11	195/8	215/7	206/9	252/9
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
저녁	백미밥 온토토리묵국⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 우영볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제빻국⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 깍두기⑨ 엑상요거트②
에너지(kcal)/단백질(g)	252/8	233/12	254/10	267/9	238/6
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]
저녁	백미밥 배추만두국⑤⑥ 닭가슴살카레볶음⑤⑥⑬ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어국⑦ 간장두부조림⑤⑥ 브로콜리숙회&들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑬ 당근숙주나물 깍두기⑨	백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 애호박찜국⑨ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)	227/10	248/11	205/8	231/9	287/9

원산지 일괄표시

쌀	콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어		
국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	한우	한우	산	산	국내산	국내산	국내산	국내산		
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★																
깻잎참치전	떡갈비구이		가쓰오우동장국		돈까스&소스											
다량어	식품	표시사항	참고	다량어	식품	표시사항	참고									
원양산	산	산	산	원양산	산	산	산									
원산지 표시 품목(29종)	쌀(밥, 죽, 누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기(돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱀장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁ガイ/전복/생이/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우															
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걀 * 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요															
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 전쌀 포함 / 배추류는 봄동, 일갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것															

