



해피모아 어린이집

2026년 9월 영아 세부식 식단표(1-2세)



도봉구
어린이·사회복지시설관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토							
일자			1	2	3	4 푸드브릿지1주차	5						
오전간식			브로콜리죽	씨리얼&우유②	키위&우유②(두유⑤)	치즈버섯죽②	우유②						
점심			수수밥 순두부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	부추달걀볶음밥①⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑩ 방울토마토⑫ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 피자소스두부구이②⑤⑫ ★청경채나물 배추김치⑨	흑미밥 저염애호박새우전국⑤⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩⑩ 애호박된장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨						
오후간식			편고구마&우유②	햇케이크①②⑤⑥&목수수차	만둣국①⑤⑥⑩⑩	카스텔라①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②						
열량	단백질		404.4	16.6	421.7	14.8	431.6	17.9	424.6	17.3	367.3	15.5	
													422.6
일자	7		8	9 푸드브릿지2주차	10 미래밥상	11	12						
오전간식	바나나&우유②		두부채소죽⑤	미숫가루⑤&우유②	사과&우유②	시금치죽	우유②						
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 메추리알자장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		참쌀현미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑩ ★브로콜리깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기버섯밥&양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 감자반볶음 블루베리 깍두기⑨	수수밥 청경채맑은국 두부조림⑤⑥ ★우나물 배추김치⑨	흑미밥 저염유부된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ ★양배추샐러드&사우전드 아일랜드드레싱①⑤⑫ 깍두기⑨	두부채소볶음밥⑤ 어묵국⑤⑥ 오렌지(사과) 배추김치⑨						
오후간식	토마토스파게티⑤⑥⑫		단호박찜&우유②	고구마맛탕⑤&보리차	모듬채소볶음밥⑤⑥	잼식빵①②⑥&우유②	씨리얼&우유②						
열량	단백질	409.0	13.2	376.3	14.6	410.2	14.3	464.9	15.3	429.9	16.7	369.4	13.0
일자	14		15 채식DAY	16 국없는날	17 푸드브릿지3주차	18 저염밥상	19						
오전간식	오렌지&치즈②		참깨죽	씨리얼&우유②	파프리카스틱 &따먹는요구르트②	고구마죽	우유②						
점심	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리숙주찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 두부맑은국⑤ 채소달걀말이①⑤ ★오이생채 배추김치⑨	모듬채소카레라이스⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ ★콘샐러드 키위 깍두기⑨ 송송	참쌀현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 저염돌깨 근대된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 두부달걀국①⑤ 멜론(바나나) 배추김치⑨						
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②		편감자&우유②	연두부찜⑤ &흑임자드레싱①⑤	모듬버섯전①⑤⑥	치즈롤빵①②⑥(모닝빵① ②⑥)&우유②	아몬드슬라이스&우유②						
열량	단백질	427.6	20.6	394.2	14.4	399.7	12.3	401.6	13.7	413.0	15.0	356.4	14.7
일자	21 미래밥상		22	23 추분 푸드브릿지4주차	24 추석연휴	25 추석	26 추석연휴						
오전간식	포도&우유②		청경채죽	오이스틱 &따먹는요구르트②									
점심	흑미밥 간자맑은국 두부구이&양념장⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 달걀파국① 쇠불고기⑤⑥⑩ ★양배추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 모듬채소당면볶음⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	간장비빔국수⑤⑥		편고구마&우유②	단호박에그슬럿①②⑫ &우유②									
열량	단백질	396.3	14.9	402.0	14.6	429.4	20.5						
								390.5	13.3				
일자	28 푸드브릿지5주차		29	30 국없는날 저염밥상 채식DAY									
오전간식	바나나&우유②		근대채소죽	미숫가루⑤&우유②									
점심	수수밥 안매운돼지고기감치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ ★버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 건새우무국⑤⑥⑨ 치즈닭갈비②⑤⑥⑩ ★숙주나물 배추김치⑨	라따두이채소덮밥⑤⑫ 스크램블에그①②⑤ 배 깍두기⑨ 송송									
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥		단호박찜&우유②	바나나치즈롤①②⑥ &동굴레차									
열량	단백질	402.1	16.6	373.3	16.6	429.0	14.7						
								447.4	17.4				

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.
* 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공합니다.
* 이번 달 푸드브릿지 주제는 "버섯"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원 산 지 표 시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)					수산물가공품(국가명)	
					떡갈비	돈가스	훈제오리	치킨너겟	동그랑땡	진미채	
	한우	해당없음	국내산	국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 페루산	
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물들의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁ხעי/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품				
		배추(봉동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩나물, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 푸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품



요일		월	화	수	목	금	토												
일자			1	2	3	4	5												
저녁			수수밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ ★숙주나물 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ ★부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 청경채두부된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 쇠고기맑은국⑤⑥⑥ 키위(포도) 배추김치⑨												
								235.5	12.0	236.3	8.3	234.1	12.7	236.8	10.4	235.4	11.2		
										234.3	8.3								
일자		7	8	9	10	11	12												
저녁		기장밥 유부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑬ 오이볶음⑤⑨ 배추김치⑨	참쌀현미밥 감자된장국⑤⑥ 두부구이⑤ ★열갈이나물 깍두기⑨	백미밥 무채맑은국 돼지고기콩나물조림⑤⑥⑩ ★청경채나물 배추김치⑨	수수밥 미역된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 진미채볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 버섯맑은국⑤ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살토마토소스덮밥⑫⑮ 양배추된장국⑤⑥ 복숭아⑪(자두) 깍두기⑨												
								236.9	11.6	234.9	8.7	235.3	10.4	237.5	10.6	234.3	10.0	236.9	11.8
										240.4	10.1								
일자		14	15	16	17	18	19												
저녁		차조밥 건새우무국⑤⑥⑨ 두부스테이크①⑤⑥⑩ ★오이나물 배추김치⑨	기장밥 숙주된장국⑤⑥ 닭살애호박볶음⑤⑥⑬ ★브로콜리깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑥⑩ ★아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 연두부된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ ★고구마범벅② 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 옥수수스크램블에그①②⑤ ★버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기양배추볶음밥⑤⑩ 가지된장국⑤⑥ 포도(배) 깍두기⑨												
								238.8	11.5	233.9	11.6	235.4	9.1	247.8	9.9	234.9	8.5	237.8	11.9
일자		21	22	23	24 추석연휴		25 추석	26 추석연휴											
저녁		흑미밥 청경채당면국⑤⑥ 메추리알계첩조림①⑤⑥⑬ ★오이무침④⑤ 깍두기⑨	차조밥 들깨무채국⑤⑥ 돼지고기버섯찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ ★과일샐러드②⑫ 깍두기⑨															
								234.7	9.0	239.3	12.8	238.7	14.0						
												234.2	8.6						
일자		28	29	30															
저녁		수수밥 달걀파국① 두부채소전①⑤⑥ 감자반볶음 배추김치⑨	참쌀현미밥 버섯된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살장조림⑤⑥⑬ ★무나물⑤ 배추김치⑨															
								242.5	11.8	234.8	11.2	243.1	13.7						
												234.2	10.3						
일자																			

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

* 영아의 경우 메뉴의 식량 정도에 따라 저작과 섭취가 어려울 수 있으므로 먹기 좋은 크기로 잘게 썰어 제공합니다. (예:수육, 돈가스, 진미채, 건새우 등).

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳꽃
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)		수산물가공품 (국가명)
						등그랑땡	훈제오리	진미채
	한우	해당없음	국내산	국내산		돼지고기:국내산	오리고기:국내산	오징어:페루산
	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 -쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 꾸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품	
	국내산	배추 (봄동, 열갈이)	고춧 가루	두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			