

9월 별짜어린이집 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 8월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화 1일	수 2일	목 3일	금 4일
오전간식		누룽지죽 흑미밥	방울토마토⑫/치즈② 돼지고기브로콜리담밥⑤⑥⑩	바나나/우유② 수수밥	채소죽 백미밥
점심		고구마순된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물 팥두기⑨	배추맑은국 어묵조림⑤⑥ 팥두기⑨ 후식:과채주스	시래기된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	순두부백탕⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑬ *근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐감자/우유②	우동⑤⑥	소고기주먹밥⑤⑥⑬ /보리차	물빵①②⑥/우유②
에너지/단백질		461kcal/19g	397kcal/18g	485kcal/21g	513kcal/22g
	7일	8일	9일	10일	11일
오전간식	오렌지	사과/우유②	당근스틱/떠먹는요거트② 소고기테리야끼볶음밥 ⑤⑥⑬	(통곡물)시리얼+우유②	소고기죽⑬
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 훈제오리정경채찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부썩장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 팥두기⑨ 후식:키위	차조밥 감자맑은국 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/우유②	후리게제주먹밥⑤ /결명자차	물만두⑤⑥⑩/동굴레차	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②
에너지/단백질	421kcal/16g	455kcal/20g	433kcal/20g	531kcal/23g	567kcal/22g
	14일	15일	16일	17일	18일
오전간식	포도	배	오이스틱/떠먹는요거트② 닭고기짜장담밥⑤⑥⑬	미숫가루우유②⑤ 현미밥	바나나 백미밥
점심	백미밥 숙주맑은국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 두부된장국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑨⑬ *버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	달걀찜국① 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	아욱된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 팥두기⑨	오징어찌개⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	(통곡물)시리얼+우유②	찐단호박/우유②	잔치국수⑤⑥	채소주먹밥⑤⑥ /보리차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②
에너지/단백질	436kcal/18g	394kcal/20g	425kcal/22g	463kcal/22g	468kcal/19g
	21일	22일	23일	24일	25일
오전간식	사과	당근스틱/떠먹는요거트②	채소죽		
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 팥두기⑨	북어찜국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	찐감자/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫	카스테라①②⑥/우유②		
에너지/단백질	445kcal/18g	476kcal/21g	535kcal/25g		
	28일	29일	30일		
오전간식	배	두부채소죽⑤	파프리카스틱/떠먹는요거트② 닭고기부추볶음밥⑤⑥⑬		
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ *오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박맑은국 삼지구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	무채된장국⑤⑥ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:토마토⑫		
오후간식	찐고구마/우유②	삶은달걀①/우유②	옥수수당근전①⑤⑥ /동굴레차		
에너지/단백질	427kcal/19g	460kcal/24g	413kcal/22g		

원산지 표시	쌀 		콩 		배추김치 		축산물				수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기 	돼지고기 	닭고기 	오리고기 	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국내산	국산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품		훈제오리(오리고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 떡갈비(돼지고기: 국내산, 소고기: 국내산)										

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 등이 있으나, 개인마다 알레르기 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

