

양평1동어린이집
(9월 식단) 

	월	화	수	목	금	토						
		1	[저녁] 2 국없데이	3 [서울미래밥상]	4 [일당! 오십!의날]	5						
오전간식		토마토스틱 ^⑫ /치즈 ^②	오렌지	수박	시리얼 ^⑥ /우유 ^②	두유 ^⑤						
점심		수수밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 달걀양념구이 ^{⑤⑥⑮} 열무나물 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨	쇠고기카레라이스 ^{2⑤⑥⑫⑮} 송능 새콤오이무침 ^{⑤⑥} 마카로니샐러드 ^{①⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨	기장밥 콩나물북엇국 ^{⑤⑥⑩} 두부조림 ^{⑤⑥} 아욱된장무침 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨	쌀밥 부추된장국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 김구이 영유아배추김치 ^⑨	칼국수 ^{⑤⑥} 1/2 쌀밥 상추채무침 ^{⑤⑥} 영유아각두기 ^⑨						
오후간식		미니약과 ^⑥ /결명자차	찐 고구마/우유 ^②	참깨주먹밥 ^⑤ /우유 ^②	삶은달걀 ^① /통굴레차							
열량/단백질		355/14	488/14	478/18	427/20	327/11						
	7	8	9	10	11	12						
오전간식	사과	당근스틱 /떠먹는요구르트 ^②	바나나	미숫가루 ^⑤ /우유 ^②	자른포도	우유 ^②						
점심	쌀밥 감자국 ^{⑤⑥} 달걀버섯볶음 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리숙회 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨	흑미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑨} 가지마살양념찜 ^{⑤⑥} 숙주나물 ^{⑤⑥} 영유아각두기 ^⑨	돈육청경채굴소스덮밥 ^{⑤⑩⑮} 김밥국 ^{⑤⑥} 가지조림 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨ 마시는요구르트 ^②	차조밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑮} 근대나물 ^{⑤⑥} 영유아각두기 ^⑨	쌀밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 달걀바비큐구이 ^{⑤⑥⑫⑮⑮} 연근개소스무침 ^{①⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨	참치오이비빔밥 ^{①⑤⑥} 미소장국 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨ 후식: 키위						
오후간식	치즈머핀 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	간장비빔만두 ^{⑤⑥⑩}	단호박찜/우유 ^②	햇케이크 ^{①②⑤⑥} /보리차	감자버터구이 ^② /우유 ^②							
열량/단백질	437/16	395/20	449/15	398/16	475/19	332/15						
	[저녁]14국없데이	15	16♥생일식단♥	17 [서울미래밥상]	18	19						
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트 ^②	파인애플		치즈죽 ^②	우유 ^②						
점심	쌀밥 모듬어묵탕 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 양배추숙쌈*저염쌈장 ^{⑤⑥} 영유아각두기 ^⑨	기장밥 미역된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리주물럭 ^{⑤⑥} 참나물사과무침 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨	쌀밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 달걀데리야기볶음 ^{⑤⑥⑮⑮} 과일샐러드 ^② 영유아배추김치 ^⑨	가을소풍 견학으로 견학지에서 외부 도시락 (한술 - 치킨마요) 제공 예정입니다.	쌀밥 안매운김치국 ^⑨ 돈육잡채 ^{⑤⑥⑩} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 영유아각두기 ^⑨	달걀마요덮밥 ^{①⑤⑥⑮⑮} 우동국물 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨ 짜먹는요구르트 ^②						
오후간식	삶은달걀 ^① /우유 ^②	토마토스파게티 ^{2⑤⑥⑫⑮⑮}	우유식빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②		찐 고구마/우유 ^②							
열량/단백질	434/24	425/19	444/17		473/16	350/16						
	21	22	23	24	25 [추석]	26						
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트 ^②	바나나									
점심	쌀밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기우영조림 ^{⑤⑥⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 영유아각두기 ^⑨	차조밥 달걀팓국 ^① 삼치살엿장구이 ^{⑤⑥} 무생채 영유아배추김치 ^⑨	취나물밥*양념장 ^{⑤⑥} 팽이장국 ^{⑤⑥} 동그랑땡전 ^{①⑤⑥⑩} 영유아배추김치 ^⑨ 마시는요구르트 ^②									
오후간식	밤식빵 ^{①②④⑤⑥} /우유 ^②	간장국수 ^{3⑤⑥}	찐감자/두유 ^⑤									
열량/단백질	424/16	428/21	457/18									
	28	29	[저녁] 30 국없데이									
오전간식	오렌지	당근스틱 /떠먹는요구르트 ^②	사과									
점심	쌀밥 다시마양파국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^{⑤⑥⑩} 영유아배추김치 ^⑨	흑미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기참스테이크 ^{⑤⑥⑫⑮} 고구마순나물 ^{⑤⑥} 영유아배추김치 ^⑨	안매운김치찌개볶음밥 ^{2⑤⑥} 송능 매추리알장조림 ^{①⑤⑥} 양향샐러드*유자드레싱 영유아각두기 ^⑨									
오후간식	모닝빵 ^{①②⑤⑥} /우유 ^②	연근주먹밥 ^{⑤⑥} /옥수수차	단호박찜/우유 ^②									
열량/단백질	414/18	364/16	428/15									
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등)	김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물				
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□옥우□젓소		국내산	국내산	국내산	원양산
	식육가공품	동그랑땡전(돼지고기:국내산)						수산물가공품(토요식단)		참치오이비빔밥(다량어:원양산)		
	수산물가공품	모듬어묵탕(어류:원양산)										
알레르기 유발식품												
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉔젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.												

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)

양평1동어린이집

(9월 식단) 

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3~5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.8.18

	월	화	수	목	금	토
		1	[저녁] 2 국없데이	3 [서울미래밥상]	4 [일당! 오십! 의날]	5
오전간식		토마토스틱⑫ /치즈②	오렌지	수박	시리얼⑥/우유②	두유⑤
점심		수수밥 무채된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭ 송능 ☑새콤오이무침⑤⑥ ☑마카로니샐러드①⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 ●콩나물복엇국⑤⑥● 두부조림⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 ☑상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식		미니약과⑥/결명자차	찐고구마/우유②	참깨주먹밥⑤/우유②	삶은달걀①/동굴레차	
월양식단별		517/20	698/19	663/24	558/29	453/14
	7	8	9	10	11	12
오전간식	사과	당근스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	미숫가루⑤/우유②	자른포도	우유②
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑬ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨ 가자미살양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	돈육청경채굴소스덮밥⑤⑩⑬ 김파국⑤⑥ 가지조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살비빔냉국⑤⑥⑫⑬⑭ 연근개소스무침①⑤⑥ 영유아배추김치⑨	☑참치오이비빔밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위
오후간식	치즈머핀①②⑤⑥/우유②	☑간장비빔만두⑤⑥⑩	단호박찜/우유②	햇케이크①②⑤⑥/보리차	감자버터구이②/우유②	
월양식단별	619/23	559/28	604/20	560/23	679/26	458/20
	14	15	16 ♥생일식단♥	17 [서울미래밥상]	18	19
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	파인애플		치즈죽②	우유②
점심	쌀밥 모듬어묵탕⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈*저염쌈장⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 미역된장국⑤⑥ 훈제오리수물력⑤⑥ ☑참나물사과무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살데리야기볶음⑤⑥⑬⑭ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	가을소풍 견학으로 견학지에서 외부 도시락 (한술 - 치킨마요) 제공 예정입니다.	쌀밥 안매운김치국⑨ 돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑬⑭ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	삶은달걀①/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭	우유식빵①②⑤⑥/우유②		찐고구마/우유②	
월양식단별	615/29	606/26	630/23		679/24	466/21
	21	22	23	24	25 [추석]	26
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	바나나			
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	차조밥 달걀찜국① 삼치살찜장구이⑤⑥ ☑무생채 영유아배추김치⑨	취나물밥*양념장⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②			
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②	간장국수③⑤⑥	찐감자/두유⑤			
월양식단별	600/22	611/29	618/25			
	28	29	[저녁] 30 국없데이			
오전간식	오렌지	당근스틱 /떠먹는요구르트②	사과			
점심	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ ●콩나물무침⑤⑥● 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기잡스테이크⑤⑥⑫⑬ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	안매운김치치즈볶음밥②⑤⑨ 송능 메추리알장조림①⑤⑥ ☑양상추샐러드*유자드레싱 영유아깍두기⑨			
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	연근주먹밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/우유②			
월양식단별	584/26	512/21	606/21			
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등)	김치		콩		쇠고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	동그랑땡전(돼지고기:국내산)				수산물가공품(토요식단)
수산물가공품		모듬어묵탕(어묵:원양산)				참치오이비빔밥(다랑어:원양산)
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.				

①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓
※ 아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.

[illegible]