

발행일 : 2026. 8. 20.
영양사 : 북구센터 영양팀

햇님어린이집 9월 식단표

죽형(점심) 만 1-2세

꿈꾸는
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜	월	화	수	목	금
날 짜	1	2	3	4	
오전간식	참치죽	계살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	누룽지죽	
점 심	기장밥 소고기무국⑩ ★온두부찜/양념장⑤⑥ ★브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	순한김치볶음밥⑤⑨ 미소국⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 요구르트②	족미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ ★자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ ★새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	머핀①②⑤⑥	사과	잼식빵①②⑤⑥	바나나	
열량 단백질	416 16	447 15	409 14	410 18	
날 짜	7	8 저탄소데이	9	10♥ 생일식단 ♥	11
오전간식	치즈당근죽②	모듬채소죽	버섯죽	참깨죽	달걀죽①
점 심	차조밥 달걀국① 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	★카레라이스⑤⑥⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	족미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 안동식찜닭⑤⑥⑩ ★청경채나물 배추김치⑨	수수밥 어묵탕⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩ ★숙주나물 배추김치⑨
오후간식	쿠키①②⑤⑥/우유②	전고구마/보리차	바나나/두유⑤	카스타드①②⑤⑥	사과
열량 단백질	498 20	434 14	484 19	471 17	430 17
날 짜	14	15	16	17	18
오전간식	닭죽⑤	브로콜리죽	소고기죽⑩	새우살죽⑨	영양잡곡죽
점 심	차조밥 표고버섯콩나물국 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ ★마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ ★연근유자청무침 배추김치⑨	해물영양밥⑤⑥⑨⑩ 안매운김치국⑨ 두부조림⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	족미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리찜⑤ ★양배추코를슬로①⑤ 배추김치⑨
오후간식	★미니우동⑤⑥	편김치/요구르트②	토마토⑩/치즈②	바나나/ 플레인요거트②	약과①②⑤⑥/보리차
열량 단백질	460 22	433 15	439 16	451 21	407 11
날 짜	21	22	23	24 추석연휴	25 추석
오전간식	애호박죽	녹두죽	고구마죽		
점 심	차조밥 감자수제비⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 미역줄기맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	★짜장라이스⑤⑥⑩ 찐만두⑤⑥⑩ ★단무지무침③ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	당근스틱/ ★진밀치추먹밥⑤	삶은달걀①/매실차	쌀과자/사과		
열량 단백질	484 15	438 20	500 17		
날 짜	28	29	30		
오전간식	연두부죽⑤	누룽지죽	미역죽	◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 매뉴입니다. ◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet) 생산유통 보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개 ◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다. ◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.	
점 심	차조밥 북어국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ★소고기잡채⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑨ 감자양파국 메추리알장조림①⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		
오후간식	토마토스파게티⑤⑥⑩	배	전고구마/보리차		
열량 단백질	438 20	400 11	439 16		

★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 매뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★

예) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능)

◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기 안내

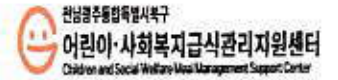
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳산 ㉑야생산류는 표지에 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음

전남광주통합특설서북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
김수영영양사 이윤희

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소고기(한우/우유/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
백미: 국내산 잡쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽,누룽지: 국내산	국유: 국내산 주찬용: 국내산 죽용: 국내산	돼지고기 닭고기	국내산	주찬용: 수입산(호주산) 죽 용 수입산(호주산) (생일식단)국유 수입산(호주산)	참치/가리나 원양산 고등어: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	동그랑땡(돈육): 국내산 함박스테이크(계육,돈육): 국내산 훈제오리(오리): 국내산 너비아니(계육,돈육): 국내산

발행일 : 2026. 7. 30.
영양사 : 북구센터 영양팀

햇님어린이집 9월 식단표 이유식 0세



구분	시간	월	화	수	목	금	토	
1주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음
		오전	쌀죽	감자죽	양배추죽	청경채죽	닭죽⑤	브로콜리죽
	중기	오후	완두콩두부죽⑤	소고기죽⑥	당근두부죽⑤	김가루찹쌀죽	소고기죽⑥	감자당근죽
		간식	단호박메시②	배류레	사과퓨레	사과배우당①	배류레	사과배우당①
	후기	아침	고구마두부죽⑤	소고기아욱죽⑥	둘깨죽	달걀노른자비트죽①	양송이버섯감자수프②	애호박죽
		점심	닭타락죽②⑤	감자애호박우른밥	가지달걀우른밥⑤	도미살우른밥	미역우른밥	소고기양송이우른밥⑥
		저녁	둘깨채소우른밥	김노른자우른밥①	연두부파우른밥⑤	흑미버섯우른밥	가지달걀우른밥⑤	콩나물표고버섯우른밥⑤
		간식	사과퓨레	배류레	사과배우당①	당근퓨레	바나나퓨레	고구마사과메시②
		열량	48/37/76/37/76/131/129/45	48/62/75/37/67/89/156/37	48/60/64/45/66/124/118/98	45/56/60/98/71/105/111/76	45/66/75/37/57/111/124/39	45/60/63/98/58/109/116/68
		단백질	1/1/3/2/2/1/3/1	1/2/3/1/3/2/5/1	1/2/2/1/2/5/3/3	1/2/2/3/6/4/3/1	1/4/3/1/2/3/5/1	1/2/2/3/2/5/3/2
2주	초기	정오	배미음	배미음	배미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
		오전	시금치죽	오아죽	당근죽	현미물은죽	배추연두부죽⑤	흑미죽
	중기	오후	소고기아욱죽⑥	감자닭죽⑤	소고기두부죽⑤⑥	감자채소죽	시금치죽	오이소고기감자죽⑥
		간식	고구마사과메시②	바나나퓨레	배류레	사과퓨레	사과배우당①	고구마사과메시②
	후기	아침	두부참깨가루죽⑤	고구마채소우른밥	흑미죽	당근두부죽⑤	닭가슴살고구마죽⑤	브로콜리죽
		점심	흑미버섯우른밥	노른자영양우른밥①	닭가슴살사과우른밥⑤	소고기미역우른밥⑥	콩나물우른밥⑤	두부달걀노른자찜①⑤
		저녁	소고기원자팽이버섯⑤⑥	현미물은죽	소고기아욱죽⑥	콩나물표고버섯우른밥⑤	김노른자우른밥①	애호박원두부우른밥⑤
		간식	당근퓨레	★과일요구르트범벅②	★감자바나나요구르트②	토마토퓨레②	사과퓨레	배류레
		열량	28/60/75/68/62/111/67/16	28/57/72/39/104/126/91/73	28/60/80/37/58/101/75/75	26/91/84/45/64/109/116/10	26/79/60/98/77/119/156/46	26/58/75/68/60/76/86/37
		단백질	1/2/4/2/2/3/3/1	1/2/4/1/2/4/2/3	1/2/4/1/2/5/4/4	1/2/2/1/2/5/3/1	1/2/2/3/4/3/5/1	1/2/3/2/2/3/3/1
3주	초기	정오	양배추미음	양배추미음	양배추미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
		오전	검정콩버터만죽⑤	브로콜리양송이죽	양배추죽	단호박죽	애호박죽	당근죽
	중기	오후	애호박소고기죽⑥	닭가슴살버섯죽⑤	감자채소죽	닭가슴살당근죽⑥	양송이버섯죽	완두콩두부죽⑤
		간식	유아치즈②	단호박메시②	바나나퓨레	사과배우당①	단호박메시②	배류레
	후기	아침	감자죽	오이치즈죽②	단호박죽	시금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	청경채죽
		점심	김노른자우른밥①	브로콜리닭우른밥⑤	도미살우른밥	고구마채소우른밥	연두부파우른밥⑤	조기배추진밥
		저녁	소고기미역우른밥⑥	조기배추진밥	흑미두부우른밥⑤	닭가슴살사과우른밥⑤	브로콜리닭우른밥⑤	소고기파래진밥⑥
		간식	★감자바나나요구르트②	사과배우당①	고구마경단①②⑥	감자원자팽이버섯⑥	당근퓨레	단호박메시②
		열량	28/98/74/48/62/156/109/75	28/59/64/37/87/94/128/98	28/60/84/39/63/105/83/30	29/63/65/98/60/104/101/45	29/58/57/37/114/118/94/16	29/60/76/37/56/128/144/37
		단백질	1/6/3/4/2/4/4/1	1/2/4/2/3/6/6/3	1/2/2/1/2/4/3/1	1/2/4/3/2/2/5/3	1/2/2/2/6/3/6/1	1/2/3/1/2/6/5/2
4주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음
		오전	브로콜리양송이죽	현미당근물은진죽	닭고기브로콜리수프②⑤	호박죽	흑미죽	두부참깨가루죽⑤
	중기	오후	소고기청경채죽⑥	두부닭죽⑤⑥	현미애호박죽	닭가슴살고구마죽⑤	표고버섯죽	닭가슴살청경채죽⑤
		간식	사과퓨레	배류레	단호박메시②	고구마사과메시②	사과배우당①	바나나퓨레
	후기	아침	당근두부죽⑤	비트치즈진밥②	두부참깨가루죽⑤	소고기청경채죽⑥	오이치즈죽②	명태배당근진밥
		점심	닭고기원자팽이버섯⑤	미역우른밥	명태배진밥	명태옥수수달걀진밥①	가지나물둘깨진밥	고구마찹쌀진밥
		저녁	콩나물표고버섯우른밥⑤	명태옥수수달걀진밥①	소고기파래진밥⑥	파프리카감자진밥	두부달걀노른자찜①⑤	닭고기원자팽이버섯⑤
		간식	고구마사과메시②	고구마경단①②⑥	유아치즈②	단호박메시②	★감자바나나요구르트②	사과배우당①
		열량	48/59/76/45/64/25/116/68	48/94/72/37/173/111/160/30	48/73/87/37/62/123/144/48	37/82/77/68/72/160/111/37	37/58/58/98/87/117/76/75	37/62/63/39/123/118/25/98
		단백질	1/2/4/1/2/5/3/2	1/2/5/1/5/3/8/1	1/7/2/2/5/5/4	1/2/4/2/3/8/3/2	1/2/2/3/3/3/4	1/2/4/1/6/2/5/3
5주	초기	정오	쌀미음	쌀미음	쌀미음	흑미미음	흑미미음	흑미미음
		오전	단호박참깨버무리②	찹쌀컬리플라워당근죽	열갈아버섯죽	시금치죽	찹쌀검정콩죽⑤	브로콜리당근죽
	중기	오후	시금치죽	소고기감자죽⑥	닭가슴살고구마죽⑤	두부연근죽⑤	닭고기브로콜리수프②⑤	감자호박죽
		간식	사과배우당①	유아치즈②	사과퓨레	단호박메시②	바나나퓨레	배류레
	후기	아침	명태당근진밥	소고기파래진밥⑥	비트치즈진밥②	고구마찹쌀진밥	옥수수달걀진밥①	아기약밥
		점심	★다진버섯탕합	가지미역배추진밥	무김치채우른밥	닭고기원자팽이버섯⑤	★순한짜장라이스⑤⑥⑩	명태당근우른밥
		저녁	★순한짜장라이스⑤⑥⑩	★자른무숙주비빔밥	다진우엉오므라이스①⑤⑩	시금치그라탕②⑤	★밥경단⑤	비트사과치즈진밥②
		간식	★과일요구르트범벅②	토마토퓨레②	소고기난자완스⑤⑩	당근퓨레	바나나퓨레	★닭가슴살로트⑤
		열량	48/38/60/98/123/99/147/73	48/57/82/48/144/134/97/10	48/54/77/45/173/140/132/64	37/87/69/37/118/67/75/16	37/114/73/39/150/113/89/39	37/61/85/37/101/126/181/20
		단백질	1/2/2/3/6/3/5/3	1/2/4/4/5/7/2/1	1/2/4/1/5/4/5/3	1/3/3/2/2/3/4/1	1/6/7/1/8/5/2/1	1/2/2/1/2/5/5/3

원산지 표시	곡류	두부(콩)	수산물	달고기	축산물	돼지고기	소고기(한우/육우/젓소)
	백미: 국내산 잡쌀: 국내산	흑미: 국내산 현미: 국내산	국내산	조개: 국내산 명태: 러시아산	국내산	국내산	수입산(호주산)