

2026년 9월 식단 (1~2세)

<😊 안양시어린이급식지원센터 영양팀 감수>

	월	화	수	목	금	토
		1	2 Clean Day	3	4	5
오전간식		잘게자른 포도/따먹는요구르트②	아욱죽	잘게자른수박/치즈②	잘게자른멜론	우유②
점심		차조밥 두부국⑤ 쇠고기가지볶음⑤④⑬ 얼갈이나물 잘게자른깍두기⑨	달걀잔멸치볶음밥①③ 애호박맑은국⑨ 청포묵채소무침①⑤④ 백김치(배추김치⑨)	기장밥 달걀탕⑤ 두부엿장조림⑤④ 감자채볶음⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤④ 돈육파프리카볶음⑤④⑬ 미나리당근무침 백김치(배추김치⑨)	새우살양배추덮밥⑤④⑨ 쇠고기탕국⑤④⑬ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위
오후간식		찐단호박/동글레차	소보로빵①②④⑥/우유②	꼬마부추볶음밥⑤④ /보리차	토마토달걀볶음①⑤⑬/ 우유②	
	7 백로	8	9 Clean Day	10	11	12
오전간식	잘게자른씨없는포도	잘게자른포도	브로콜리죽	당근스틱/따먹는요구르트②	잘게자른키위	우유②
점심	수수밥 청경채국⑤④ 쇠고기깻잎볶음⑤④⑬ 연근조림⑤④ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤④ 인삼순살닭볶음탕⑤④⑬ 취나물들기름무침⑤④ 백김치(배추김치⑨)	두부카레라이스⑤④ 배춧국⑤ 오징어실채무침⑤④⑦ 잘게자른깍두기⑨	참쌀밥 건새우아욱국⑤④⑨ 돈육사태찜⑤④⑬ 부추나물⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 시금치국⑤④ 임연수국이⑤④ 단호박조림⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기비빔밥①⑤④⑬ 대구살국⑤④ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른오렌지
오후간식	참깨두유①②④⑥/ 우유②	찐고구마/우유②	스틱빵①②④⑥/우유②	애호박비빔국수⑤④	찐만두⑤④⑬/우유②	
	14	15	16 Clean Day	17	18	19
오전간식	잘게자른바나나/우유②	잘게자른복숭아& 우유②⑤	오이당근죽	잘게자른파인애플/치즈②	잘게자른사과	우유②
점심	기장밥 감자된장국⑤④ 인삼순살닭갈비⑤④⑬ 참나물볶음⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 쇠고기미역국⑤④⑬ 당근스크램블에그①⑤ 오이나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤④⑬ 모듬버섯탕⑤④ 숙주나물 잘게자른깍두기⑨	차조밥 무채된장국⑤④ 삼치구이⑤⑦ 근대나물⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 유부국⑤④ 쇠고기계란볶음⑤④⑬ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	달걀데리야끼덮밥⑤④⑬ 시래깃국⑤④ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른배
오후간식	부추전①⑤④/보리차	꼬마김치볶음밥/옥수수차	카스테라①②④⑥/우유②	토마토스파게티⑤④⑬⑬	단호박찜①②④/우유②	
	21	22	23 추분 ♥생일파티♥	24 추석연휴	25 추석	26 추석연휴
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑬	잘게자른배 /치즈②	차조애호박죽			
점심	쌀밥 황태맑은국①⑤④ 두부동그랑땡①⑤④ 애호박무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 열무된장국⑤④ 수육⑤④⑬ 상추겉절이⑤④ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤④ 돈가스&소스①⑤④⑬⑬ 콩나물당근무침⑤ 잘게자른깍두기⑨			
오후간식	찐감자/우유②	미니우동⑤④	모닝빵①②④⑥/우유②			
	28	29	30 Clean Day			
오전간식	잘게자른사과/우유②	잘게자른배/따먹는요구르트②	두부미역국⑤			
점심	참쌀밥 달걀양파국① 돈육주물럭⑤④⑬ 브로콜리나물⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 달걀속갇국⑤ 잘게자른오징어콩나물찜⑤④⑦ 팽이버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쇠고기무밥&저염양념장⑤④⑬ 우거짓국⑤④ 애호박전①⑤④ 백김치(배추김치⑨)			
오후간식	꼬마채소볶음밥⑤/보리차	삶은달걀①/동글레차	치즈롤빵①②④⑥/우유②			

< 식품알레르기 유발식품 >

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고 하여주시기 바랍니다.

< 원산지 >

원 산 지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·어육가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	가쓰오부시		오징어실체		두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산									
	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	국내산	국내산	국내산		다량어	원양산	다량어	원양산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루			참치(캔)								
	국내산	국내산				다량어	원양산						
가 공 품	돈가스												
	돼지고기		국내산										

< 식단 열량 및 단백질 함량 (열량(kcal), 단백질(g)) >

	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
열량/단백질		812/35	1,091/39	1132/47	902/37	506/21
날짜	7	8	9	10	11	12
열량/단백질	1,121/43	1,036/37	1,059/40	844/35	1,005/42	563/25
날짜	14	15	16	17	18	19
열량/단백질	1,070/40	1,042/45	953/38	970/39	1,025/37	489/19
날짜	21	22	23	24	25	26
열량/단백질	844/38	970/39	1,001/39	추석연휴		
날짜	28	29	30		♥생일식단	★나들이식단
열량/단백질	1,056/41	818/45	1,080/36		383/19	195/6
	만 1~2세		만 3~5세		만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal		1,400kcal		20g	25g

< 공지사항 >

- 호계 어린이집은 친환경무농약인증, 국내산(양평)쌀을 “안양시 무상급식” 지원을 받아 제공합니다.
- 유제품은 ‘파스퇴르’ 무항생제 유제품으로 제공됩니다.
- 무항생제 고기(한우, 돼지, 닭, 오리 등) 및 계란을 사용합니다.
- 무항생제 식재료는 수급상황에 따라 변동될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.
- 수급 상황에 따른 원산지 변경시 키즈노트에 안내합니다.
- 김치류는 매일 제공됩니다. (국내산배추, 국내산 고춧가루를 사용하여 직접 담가 먹습니다.)



2026년 9월 식단 (3~5세)

<😊 안양시어린이급식지원센터 영양팀 감수>

	월	화	수	목	금	토
		1	2 Clean Day	3	4	5
오전간식		잘게자른 포도(따먹는요구르트②)	아욱죽	수박/치즈②	멜론	우유②
점심		차조밥 두부국⑤ 쇠고기가지볶음⑤④⑬ 얼갈이나물 잘게자른깍두기⑨	달걀잔멸치볶음밥①③ 애호박맑은국⑨ 청포묵채소무침①⑤④ 백김치(배추김치⑨)	기장밥 달걀탕⑤ 두부엿장조림⑤④ 감자채볶음⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤④ 돈육파프리카볶음⑤④⑬ 미나리당근무침 백김치(배추김치⑨)	새우살양배추덮밥⑤④⑨ 쇠고기탕국⑤④⑬ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위
오후간식		찐단호박/동글레차	소보로빵①②④⑥/우유②	꼬마부추볶음밥⑤④ /보리차	토마토달걀볶음①⑤⑬/ 우유②	
	7 백로	8	9 Clean Day	10	11	12
오전간식	잘게자른씨없는포도	포도	브로콜리죽	당근스틱(따먹는요구르트②)	키위	우유②
점심	수수밥 청경채국⑤④ 쇠고기깻잎볶음⑤④⑬ 연근조림⑤④ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤④ 인삼순살닭볶음탕⑤④⑬ 취나물들기름무침⑤④ 백김치(배추김치⑨)	두부카레라이스⑤④ 배춧국⑤ 오징어실채무침⑤④⑦ 잘게자른깍두기⑨	참쌀밥 견세우아욱국⑤④⑨ 돈육사태찜⑤④⑬ 부추나물⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 시금치국⑤④ 임연수구이⑤④ 단호박조림⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기비빔밥①⑤④⑬ 대구살국⑤④ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른오렌지
오후간식	참깨두유①②④⑥/ 우유②	찐고구마/우유②	스틱빵①②④⑥/우유②	애호박비빔국수⑤④	찐만두⑤④⑬/우유②	
	14	15	16 Clean Day	17	18	19
오전간식	바나나/우유②	복숭아& 우유②⑤	오이당근죽	파인애플/치즈②	사과	우유②
점심	기장밥 감자된장국⑤④ 인삼순살닭갈비⑤④⑬ 참나물볶음⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 쇠고기미역국⑤④⑬ 당근스크램블에그①⑤ 오이나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤④⑬ 모듬버섯탕⑤④ 숙주나물 잘게자른깍두기⑨	차조밥 무채된장국⑤④ 삼치구이⑤⑦ 근대나물⑤④ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 유복국⑤④ 쇠고기계첩볶음⑤④⑬ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	달걀데리야끼덮밥⑤④⑬ 시래깃국⑤④ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른배
오후간식	부추전①⑤④/보리차	꼬마김치볶음밥/옥수수차	카스테라①②④⑥/우유②	토마토스파게티⑤④⑬⑬	단호박찜①②⑤/우유②	
	21	22	23 추분 ♥생일파티♥	24 추석연휴	25 추석	26 추석연휴
오전간식	잘게자른(방울)토마토②	배 /치즈②	차조애호박죽			
점심	쌀밥 황태맑은국①⑤④ 두부동그랑땡①⑤④ 애호박무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 열무된장국⑤④ 수육⑤④⑬ 상추겉절이⑤④ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤④ 돈가스&소스①⑤④⑬ 콩나물당근무침⑤ 잘게자른깍두기⑨			
오후간식	찐감자/우유②	미니우동⑤④	모닝빵①②④⑥/우유②			
	28	29	30 Clean Day			
오전간식	사과/우유②	배(따먹는요구르트②)	두부미역죽⑤			
점심	참쌀밥 달걀양파국① 돈육주물럭⑤④⑬ 브로콜리나물⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 달걀쫄면국⑤ 잘게자른오징어콩나물찜⑤④⑦ 팽이버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쇠고기무밥&저염양념장⑤④⑬ 우거지국⑤④ 애호박전①⑤④ 백김치(배추김치⑨)			
오후간식	꼬마채소볶음밥⑤/보리차	삶은달걀①/동글레차	치즈롤빵①②④⑥/우유②			

< 식품알레르기 유발식품 >

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고 하여주시기 바랍니다.

< 원산지 >

원 산 지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·어육가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	오징어	가쓰오부시		오징어실체		두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산									
	국내산	국내산	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	국내산	국내산	국내산		다량어	원양산	다량어	원양산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루			참치(캔)								
	국내산	국내산				다량어	원양산						
가 공 품	돈가스												
	돼지고기		국내산										

< 식단 열량 및 단백질 함량 (열량(kcal), 단백질(g)) >

	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
열량/단백질		812/35	1,091/39	1132/47	902/37	506/21
날짜	7	8	9	10	11	12
열량/단백질	1,121/43	1,036/37	1,059/40	844/35	1,005/42	563/25
날짜	14	15	16	17	18	19
열량/단백질	1,070/40	1,042/45	953/38	970/39	1,025/37	489/19
날짜	21	22	23	24	25	26
열량/단백질	844/38	970/39	1,001/39	추석연휴		
날짜	28	29	30		♥생일식단	★나들이식단
열량/단백질	1,056/41	818/45	1,080/36		383/19	195/6
	만 1~2세		만 3~5세		만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal		1,400kcal		20g	25g

< 공지사항 >

- 호계 어린이집은 친환경무농약인증, 국내산(양평)쌀을 “안양시 무상급식” 지원을 받아 제공합니다.
- 유제품은 ‘파스퇴르’ 무항생제 유제품으로 제공됩니다.
- 무항생제 고기(한우, 돼지, 닭, 오리 등) 및 계란을 사용합니다.
- 무항생제 식재료는 수급상황에 따라 변동될 수 있으며 결품의 경우 같은 식품군으로 대체합니다.
- 수급 상황에 따른 원산지 변경시 키즈노트에 안내합니다.
- 김치류는 매일 제공됩니다. (국내산배추, 국내산 고춧가루를 사용하여 직접 담가 먹습니다.)



2026년
부양 환경
개선목표
9월

배달음식 건강하게 섭취하기



1 배달음식 왜 줄여야 할까?

일부 배달음식은 나트륨 함량이 높아 자주 섭취하면 나트륨을 과다 섭취할 수 있습니다.

튀김류나 양념이 많은 음식을 자주 선택하면 포화지방과 당류 섭취가 증가할 수 있습니다.

채소가 부족한 메뉴를 자주 선택하면 비타민·무기질·식이섬유를 충분히 섭취하기 어려울 수 있습니다.

2 배달음식 섭취 시 이렇게 해봐요!

영양정보가 제공되는 경우 주문 전 확인하기

먹을 만큼 덜어 적정량 섭취하기

채소를 곁들여 균형 있게 먹기

소스는 따로 받아 적게 찍어 먹기

3 배달음식 나트륨·당류 섭취 줄이는 TIP!

마라탕

- 국물은 적게 먹고 건더기 위주로 섭취하기
- 햄·소시지 보다 채소와 두부 선택하기
- 가능하면 덜 짜게 조리해 달라고 요청하기

떡볶이

- 결집임 메뉴는 튀김 대신 삶은 달걀 선택하기
- 라면사리와 당면은 줄이고 채소를 선택하기
- 국물은 적게 먹고 건더기 위주로 먹기

피자

- 얇은 도우 또는 통곡물 도우 선택하기
- 가공육 토핑은 줄이고 채소와 버섯 위주로 선택하기
- 디핑소스, 피클은 적게 먹기

작은 실천으로 나트륨과 당류 섭취를 줄이고, 균형 있는 식생활을 실천해 보아요.

출처 - 식품안전관리원



안양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Gyeonggi-do Children's and Adolescent Food Safety Center