

|           |            |
|-----------|------------|
| 감수완료      | 26. 8. 24. |
| 영 양 사     | 주경민 윤수정    |
| 시립별하숲어린이집 |            |

식단 유형 : 1~2세

일반형, 오전·오후간식 점심

# 2026년 9월 식단

| 1주                                                                                             | 2주                                                         | 3주                                                               | 4주                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>오전</b><br> | <b>오전</b><br>사과                                            | <b>오전</b><br>바나나                                                 | <b>오전</b><br>복숭아                                                 |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>수수밥/백김치⑨<br>청경채맑은국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑩<br>구이김        | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>무생채             | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>무생채             |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>맘모스뽕①②⑥/<br>자당마시는요구르트②                        | <b>오후</b><br>카스텔라①②⑥/우유②                                         | <b>오후</b><br>호빵①②⑥/우유②                                           |
| <b>1일(화)</b> 449kcal 20g<br>당근스타/마시는요구르트②                                                      | <b>15일(화)</b> 420kcal 18g<br>오이스틱/치즈②                      | <b>16일(수)</b> 536kcal 20g<br>♥ 생일잔치 ♥<br>복숭아                     | <b>24일(목)</b> 추석연휴                                               |
| <b>2일(수)</b> 365kcal 15g<br>포도                                                                 | <b>16일(수)</b> 536kcal 20g<br>♥ 생일잔치 ♥<br>복숭아               | <b>23일(수)</b> 379kcal 11g<br>바나나                                 | <b>25일(금)</b> 추석                                                 |
| <b>3일(목)</b> 524kcal 20g<br>치즈감자죽②                                                             | <b>17일(목)</b> 475kcal 22g<br>사과/두부과자⑤⑥                     | <b>24일(목)</b> 추석연휴                                               | <b>25일(금)</b> 추석                                                 |
| <b>4일(금)</b> 353kcal 14g<br>멜론                                                                 | <b>18일(금)</b> 396kcal 18g<br>키위                            | <b>25일(금)</b> 추석                                                 | <b>25일(금)</b> 추석                                                 |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>7일(월)</b> 455kcal 14g<br>사과                                                                 | <b>15일(화)</b> 420kcal 18g<br>오이스틱/치즈②                      | <b>16일(수)</b> 536kcal 20g<br>♥ 생일잔치 ♥<br>복숭아                     | <b>24일(목)</b> 추석연휴                                               |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>8일(화)</b> 547kcal 22g<br>시리얼⑤/우유②                                                           | <b>16일(수)</b> 536kcal 20g<br>♥ 생일잔치 ♥<br>복숭아               | <b>23일(수)</b> 379kcal 11g<br>바나나                                 | <b>25일(금)</b> 추석                                                 |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>9일(수)</b> 402kcal 18g<br>포도                                                                 | <b>17일(목)</b> 475kcal 22g<br>사과/두부과자⑤⑥                     | <b>24일(목)</b> 추석연휴                                               | <b>25일(금)</b> 추석                                                 |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>10일(목)</b> 415kcal 12g<br>누룽지죽                                                              | <b>18일(금)</b> 396kcal 18g<br>키위                            | <b>25일(금)</b> 추석                                                 | <b>25일(금)</b> 추석                                                 |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★ 치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드*드레싱 |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>11일(금)</b> 384kcal 14g<br>토마토                                                               | <b>19일(토)</b> 408kcal 16g<br>사과/두부과자⑤⑥                     | <b>26일(토)</b> 415kcal 12g<br>누룽지죽                                | <b>27일(토)</b> 422kcal 13g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>12일(토)</b> 422kcal 13g<br>사과/두부과자⑤⑥                                                         | <b>20일(일)</b> 430kcal 14g<br>사과/두부과자⑤⑥                     | <b>27일(토)</b> 422kcal 13g<br>사과/두부과자⑤⑥                           | <b>28일(일)</b> 430kcal 14g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>13일(일)</b> 430kcal 14g<br>사과/두부과자⑤⑥                                                         | <b>21일(월)</b> 440kcal 18g<br>복숭아                           | <b>28일(일)</b> 430kcal 14g<br>사과/두부과자⑤⑥                           | <b>29일(월)</b> 440kcal 18g<br>복숭아                                 |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>14일(월)</b> 426kcal 14g<br>바나나                                                               | <b>22일(화)</b> 445kcal 17g<br>미숫가루/우유②                      | <b>29일(월)</b> 440kcal 18g<br>복숭아                                 | <b>30일(수)</b> 298kcal 9g<br>배                                    |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>15일(화)</b> 420kcal 18g<br>오이스틱/치즈②                                                          | <b>23일(수)</b> 379kcal 11g<br>바나나                           | <b>30일(수)</b> 298kcal 9g<br>배                                    | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>16일(수)</b> 536kcal 20g<br>♥ 생일잔치 ♥<br>복숭아                                                   | <b>24일(목)</b> 추석연휴                                         | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>17일(목)</b> 475kcal 22g<br>사과/두부과자⑤⑥                                                         | <b>25일(금)</b> 추석                                           | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>18일(금)</b> 396kcal 18g<br>키위                                                                | <b>26일(토)</b> 408kcal 16g<br>사과/두부과자⑤⑥                     | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>19일(토)</b> 408kcal 16g<br>사과/두부과자⑤⑥                                                         | <b>27일(토)</b> 422kcal 13g<br>사과/두부과자⑤⑥                     | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |
| <b>20일(일)</b> 430kcal 14g<br>사과/두부과자⑤⑥                                                         | <b>28일(일)</b> 430kcal 14g<br>사과/두부과자⑤⑥                     | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           | <b>31일(목)</b> 305kcal 10g<br>사과/두부과자⑤⑥                           |
| <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>닭곰탕⑤⑥⑩<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥                                          | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤ | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       | <b>점심</b><br>쌀밥/백김치⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★ 동그랑땡전⑤⑥⑩⑫⑬<br>코울슬로①⑤       |
| <b>오후</b><br>들기름국수⑤⑥                                                                           | <b>오후</b><br>볶음우동⑤⑥⑧/보리차                                   | <b>오후</b><br>케이크①②⑥/우유②                                          | <b>오후</b><br>그레놀라⑤/그릭요거트②                                        |



[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣  
 \* '야생산란류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

| 쌀, 흑미, 참쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치          |      | 국거리용 쇠고기  | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기         | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩<br>(두부, 순두부, 콩비지) |
|--------------------------|---------------|------|-----------|----------|--------------|-----|----------------|---------------------|
|                          | 배추            | 고춧가루 | 국내산       | 국내산      |              |     |                |                     |
| 국내산                      | 국내산           | 국내산  | 한우        | 한우       | 국내산          | 국내산 | 국내산            | 국내산                 |
| ★갈치                      | 8일(화) ★너비아나구이 |      | 돼지고기: 국내산 | 소고기: 국내산 | 22일(화) ★치킨까스 |     | 닭고기: 국내산       |                     |
| 국내산                      | 15일(화) ★동그랑땡전 |      | 돼지고기: 국내산 |          | 30일(수) ★김밥/햄 |     | 돼지고기: 국내산      |                     |
|                          | 16일(수) ★순살치킨  |      | 닭고기: 국내산  |          |              |     |                |                     |

\*위 식단은 식자재 수급상황에 따라 동일 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.

|          |            |
|----------|------------|
| 감수완료     | 26. 8. 24. |
| 영 양 사    | 주경민 윤수정    |
| 시립별하어린이집 |            |

# 2026년 9월 식단

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

식단 유형 : 3-5세 일반형, 오전·오후간식 점심

|    |                                                 |                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
|----|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1주 |                                                 |                                                     | 1일(화) 620kcal 29g                               | 2일(수) 480kcal 20g                                                                                                                                                                                                          | 3일(목) 651kcal 24g                                   | 4일(금) 504kcal 20g                      |
| 오전 |                                                 |                                                     | 당근스타/마시는요구르트②                                   | 포도                                                                                                                                                                                                                         | 치즈감자죽②                                              | 멜론                                     |
| 점심 |                                                 |                                                     | <br>쌀밥/각두기<br>닭곰탕⑤⑥⑬<br>소고기장조림⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥     | <br>마파두부덮밥⑤⑥<br>노타리버섯국⑤⑥<br>도토리묵우침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                              | 기장밥/배추김치⑨<br>근대얇은국⑤⑥<br>돼지고기짜장볶음⑤⑥⑬<br>단무지무침⑬       | 수수밥/배추김치⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>★갈치무조림⑤⑥<br>김자반 |
| 오후 |                                                 |                                                     | 들기름막국수⑤⑥                                        | 구운달걀①/우유②                                                                                                                                                                                                                  | 꿀떡/우유②                                              | 채소주먹밥⑤⑥/동글레차                           |
| 2주 | 7일(월) 580kcal 18g                               | 8일(화) 692kcal 28g                                   | 9일(수) 537kcal 23g                               | 10일(목) 592kcal 17g                                                                                                                                                                                                         | 11일(금) 551kcal 22g                                  |                                        |
| 오전 | 사과                                              | 시리얼⑤/우유②                                            | 포도                                              | 누룽지죽                                                                                                                                                                                                                       | 토마토⑫                                                |                                        |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>두부버섯볶음⑤⑥<br>브로콜리참깨무침①⑤ | 차조밥/각두기⑨<br>콩비지찌개⑤⑥⑨⑬<br>★너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑮<br>오이토마토무침⑤⑥⑫ | 기장밥/각두기⑨<br>미소된장국⑤⑥<br>닭고기잡스레이크⑤⑥⑩⑫⑮<br>시금치무침⑤⑥ | 흑미밥/배추김치⑨<br>호박된장국⑤⑥<br>채소달걀말이①⑤<br>잔말치볶음⑤⑥                                                                                                                                                                                | 소불고기덮밥⑤⑥⑩⑮<br>두부얇은국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>구이김<br>배추김치⑨ |                                        |
| 오후 | 시리얼⑥/우유②                                        | 잔치국수①⑤⑥                                             | 찐감자/우유②                                         | 사과/두부과자⑤⑥                                                                                                                                                                                                                  | 유부초밥⑤⑥                                              |                                        |
| 3주 | 14일(월) 504kcal 18g                              | 15일(화) 581kcal 24g                                  | 16일(수) 724kcal 27g                              | 17일(목) 617kcal 29g                                                                                                                                                                                                         | 18일(금) 524kcal 24g                                  |                                        |
| 오전 | 바나나                                             | 오이스탁/치즈②                                            | ♥생일잔치♥<br>복숭아                                   | 닭고기당근죽⑮                                                                                                                                                                                                                    | 키위                                                  |                                        |
| 점심 | 수수밥/배추김치⑨<br>청경채얇은국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑬<br>구이김         | 쌀밥/각두기⑨<br>순두부찌개⑤⑥⑩<br>★동그랑땡전⑤⑥⑩⑬⑮<br>코울슬로①⑤        | 흑미밥/배추김치⑨<br>소고기묵국⑤⑥⑬<br>★순살치킨①⑤⑥⑫⑮<br>잡채⑤⑥⑩    | 기장밥/각두기⑨<br>양파달걀국①⑤⑥<br>돼지고기수육*쌈장⑤⑥⑩⑬<br>삼주유자무침                                                                                                                                                                            | 게살볶음밥①⑤⑥⑩⑮<br>미역된장국⑤⑥<br>연두부샐러드⑤<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |                                        |
| 오후 | 노란시루떡/<br>저당마시는요구르트②                            | 볶음우동⑤⑥⑩⑮/보리차                                        | 케이크①②⑥/우유②                                      | 그레놀라⑤/그릭요거트②                                                                                                                                                                                                               | 구운달걀①/우유②                                           |                                        |
| 4주 | 21일(월) 568kcal 23g                              | 22일(화) 578kcal 22g                                  | 23일(수) 542kcal 16g                              | 24일(목) 추석연휴                                                                                                                                                                                                                | 25일(금) 추석                                           |                                        |
| 오전 | 복숭아⑪                                            | 미숫가루/우유②                                            | 바나나                                             | <br>풍성한<br>한가위 되세요                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                                        |
| 점심 | 쌀밥/배추김치⑨<br>애호박얇은국⑤⑥<br>콩나물불고기⑤⑥⑩<br>무생채        | 수수밥/각두기⑨<br>우거지된장국⑤⑥<br>★치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮<br>양상추샐러드*드레싱 | 차조밥/배추김치⑨<br>복쌈국⑤⑥<br>훈제오리부추찜*소스<br>청포묵우침⑤⑥     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
| 오후 | 송편/우유②                                          | 찐만두⑤⑥⑩/옥수수차                                         | 약과⑤⑥/메밀차③                                       |                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
| 5주 | 28일(월) 588kcal 23g                              | 29일(화) 620kcal 21g                                  | 30일(수) 469kcal 13g                              | [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자<br>* '야채산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다 |                                                     |                                        |
| 오전 | 사과                                              | 파프리카스타/치즈②                                          | ♥한정체험학습♥<br>배                                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
| 점심 | 기장밥/배추김치⑨<br>달걀국①⑤⑥<br>소고기두부조림⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥     | 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩<br>콩나물국⑤⑥<br>채소전①⑤⑥<br>각두기⑨            | ★김밥①⑤⑥⑩                                         |                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
| 오후 | 호빵①②⑥/우유②                                       | 찐고구마/우유②                                            | 마들렌①②⑥/저당요구르트②                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |

| 쌀, 흑미, 찰쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치          |      | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기         | 닭고기 | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩<br>(두부, 순, 연두부, 콩비지) |
|--------------------------|---------------|------|----------|----------|--------------|-----|----------------|------------------------|
|                          | 배추            | 고춧가루 | 국내산      | 국내산      |              |     |                |                        |
| 국내산                      | 국내산           | 국내산  | 한우       | 한우       | 국내산          | 국내산 | 국내산            | 국내산                    |
| ★갈치                      | 8일(화) ★너비아니구이 |      | 돼지고기/국내산 | 소고기/국내산  | 22일(화) ★치킨까스 |     | 닭고기/국내산        |                        |
| 국내산                      | 15일(화) ★동그랑땡전 |      | 돼지고기/국내산 |          | 30일(수) ★김밥/햄 |     | 돼지고기/국내산       |                        |
|                          | 16일(수) ★순살치킨  |      | 닭고기/국내산  |          |              |     |                |                        |

\* 위 식단은 식자재 수급상황에 따라 동일 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.

|          |            |
|----------|------------|
| 감수완료     | 26. 8. 24. |
| 영 양 사    | 윤수정        |
| 시립별하어린이집 |            |

# 2026년 9월 식단

식단 유형 : 1~2세 석식

|    |                                                                                   |                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1주 |  | 1일(화) 245kcal 10g                            | 2일(수) 255kcal 13g                           | 3일(목) 249kcal 8g                                                                                                                                                                                                             | 4일(금) 218kcal 12g                            |
| 저녁 |                                                                                   | 쌀밥/각두기⑨<br>소고기묵국⑤⑥⑩<br>두부부침*양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥ | 쌀밥/배추김치⑨<br>호박된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈*쌈장⑤⑥ | 기장밥/배추김치⑨<br>감자국⑤⑥<br>★미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬<br>구이김                                                                                                                                                                                     | 수수밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>닭고기장조림⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥    |
| 2주 | 7일(월) 257kcal 11g                                                                 | 8일(화) 249kcal 10g                            | 9일(수) 236kcal 10g                           | 10일(목) 250kcal 10g                                                                                                                                                                                                           | 11일(금) 243kcal 11g                           |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨두부국⑤⑥<br>달걀참깨무침⑤⑥⑬<br>노타리버섯나물⑤⑥                                     | 돼지고기짜장라이스⑤⑥⑩<br>콩나물국⑤⑥<br>어묵브로콜리볶음⑤⑥<br>각두기⑨ | 기장밥/각두기⑨<br>시금치맑은국⑤⑥<br>★고등어구이⑤⑦<br>콜로마토⑫   | 흑미밥/배추김치⑨<br>달걀쪽파국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>김자반                                                                                                                                                                                     | 쌀밥/배추김치⑨<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>★오징어볶음⑤⑥⑦<br>오이무침⑤⑥ |
| 3주 | 14일(월) 238kcal 11g                                                                | 15일(화) 264kcal 12g                           | 16일(수) 238kcal 7g                           | 17일(목) 235kcal 9g                                                                                                                                                                                                            | 18일(금) 236kcal 10g                           |
| 저녁 | 수수밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>동파육(돼지고기청경채조림)<br>⑤⑥⑩⑬<br>당근라페                           | 쌀밥/각두기⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>달걀비⑤⑥⑬<br>갯잎나물⑤⑥        | 소고기가지덮밥⑤⑥⑩⑬<br>콩나물국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트②  | 기장밥/각두기⑨<br>순두부맑은국⑤⑥<br>달걀말이①②⑤<br>숙것나물⑤⑥                                                                                                                                                                                    | 쌀밥/배추김치⑨<br>배추맑은국⑤⑥<br>★떡갈비구이⑤⑥⑩⑬<br>상추사과무침  |
| 4주 | 21일(월) 271kcal 10g                                                                | 22일(화) 268kcal 12g                           | 23일(수) 276kcal 14g                          | 24일(목) 추석연휴                                                                                                                                                                                                                  | 25일(금) 추석                                    |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>무채된장국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑬<br>애호박나물⑤⑥                                         | 소고기콩나물밥⑤⑥<br>새우살케첩조림⑤⑥⑨<br>각두기⑨<br>과채주스      | 차조밥/배추김치⑨<br>어묵국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥<br>부추전①⑤⑥   |                                                                                                                                           |                                              |
| 5주 | 28일(월) 239kcal 12g                                                                | 29일(화) 257kcal 10g                           | 30일(수) 284kcal 10g                          | [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>* '야황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. |                                              |
| 저녁 | 기장밥/배추김치⑨<br>유부된장국⑤⑥<br>파채돼지불고기⑤⑥⑩<br>쌈채소*쌈장⑤⑥                                    | ★김치볶음밥⑤⑥⑨⑩<br>채소달걀찜①⑨<br>김자반<br>각두기⑨         | 흑미밥/배추김치⑨<br>돼지목살구이⑩<br>김치조림⑤⑥<br>마시는요구르트②  |                                                                                                                                                                                                                              |                                              |

| 쌀, 흑미, 참쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 |                  | 국거리용 쇠고기 | 불고기용 쇠고기         | 돼지고기 | 닭고기              | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩 (두부<br>순 연두부) |
|--------------------------|------|------------------|----------|------------------|------|------------------|----------------|-----------------|
|                          | 배추   | 고춧가루             | 국내산      | 국내산              |      |                  |                |                 |
| 국내산                      | 국내산  | 국내산              | 한우       | 한우               | 국내산  | 국내산              | 국내산            | 국내산             |
| ★고등어                     | ★오징어 | 3일(목) ★미트볼조림/미트볼 |          | 돼지고기 국내산 소고기 호주산 |      | 29일(화) ★김치볶음밥/ 햄 |                | 돼지고기 국내산        |
| 국내산                      | 원양산  | 18일(금) ★떡갈비구이    |          | 돼지고기 국내산 소고기 호주산 |      |                  |                |                 |

\*위 식단은 식자재 수급상황에 따라 동일 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.

|           |            |
|-----------|------------|
| 감수완료      | 26. 8. 24. |
| 영 양 사     | 윤수정        |
| 시립별하숲어린이집 |            |

# 2026년 9월 식단

식단 유형 : 3~5세 석식

|    |                                                         |                                                                   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |
|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1주 |                                                         | 1일(화) 351kcal 14g<br>쌀밥/각두기⑨<br>소고기뭇국⑤⑥⑩<br>두부부침*양념장⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥ | 2일(수) 364kcal 18g<br>쌀밥/배추김치⑨<br>호박된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>양배추쌈*쌈장⑤⑥ | 3일(목) 356kcal 11g<br>기장밥/배추김치⑨<br>감자국⑤⑥<br>★미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬<br>구이김                                                                                                                                                                  | 4일(금) 311kcal 17g<br>수수밥/배추김치⑨<br>미역국⑤⑥<br>닭고기장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥ |
| 2주 | 7일(월) 368kcal 16g                                       | 8일(화) 355kcal 15g                                                 | 9일(수) 337kcal 15g                                                | 10일(목) 356kcal 14g                                                                                                                                                                                                             | 11일(금) 347kcal 16g                                             |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>들깨두부국⑤⑥<br>닭살참깨무침⑤⑥⑩<br>노리버섯나물⑤⑥            | 돼지고기짜장라이스⑤⑥⑩<br>콩나물국⑤⑥<br>어묵브로콜리볶음⑤⑥<br>각두기⑨                      | 기장밥/각두기⑨<br>시금치맑은국⑤⑥<br>★고동어구이⑤⑦<br>골토마토⑫                        | 흑미밥/배추김치⑨<br>달걀쪽파국①⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥<br>김치반                                                                                                                                                                                       | 쌀밥/배추김치⑨<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>★오징어볶음⑤⑥⑩⑪<br>오이무침⑤⑥                  |
| 3주 | 14일(월) 340kcal 16g                                      | 15일(화) 378kcal 17g                                                | 16일(수) 340kcal 10g                                               | 17일(목) 346kcal 14g                                                                                                                                                                                                             | 18일(금) 337kcal 15g                                             |
| 저녁 | 수수밥/배추김치⑨<br>애호박맑은국⑤⑥<br>동파육(돼지고기청경채조림)<br>⑤⑥⑩⑪<br>당근라페 | 쌀밥/각두기⑨<br>된장찌개⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑩<br>깎뚜나물⑤⑥                             | 소고기가지덮밥⑤⑥⑩⑪<br>콩나물국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>마시는요구르트②                       | 기장밥/각두기⑨<br>순두부맑은국⑤⑥<br>달걀말이①②⑤<br>숙것나물⑤⑥                                                                                                                                                                                      | 쌀밥/배추김치⑨<br>배추맑은국⑤⑥<br>★떡갈비구이⑤⑥⑩⑪<br>상추사과무침                    |
| 4주 | 21일(월) 373kcal 13g                                      | 22일(화) 383kcal 17g                                                | 23일(수) 394kcal 20g                                               | 24일(목) 추석연휴                                                                                                                                                                                                                    | 25일(금) 추석                                                      |
| 저녁 | 쌀밥/배추김치⑨<br>무채된장국⑤⑥<br>간장찜닭⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥               | 소고기콩나물밥⑤⑥<br>새우살계첩조림⑤⑥⑨<br>각두기⑨<br>과채주스                           | 차조밥/배추김치⑨<br>어묵국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥<br>부추전①⑤⑥                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |
| 5주 | 28일(월) 368kcal 16g                                      | 29일(화) 367kcal 14g                                                | 30일(수) 406kcal 14g                                               | [식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br>* '야생산란류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. |                                                                |
| 저녁 | 기장밥/배추김치⑨<br>유부된장국⑤⑥<br>파채돼지고기⑤⑥⑩<br>쌈채소*쌈장⑤⑥           | ★김치볶음밥⑤⑥⑨⑩<br>채소달걀찜①⑨<br>김치반<br>각두기⑨                              | 흑미밥/배추김치⑨<br>돼지목살구이⑩<br>감자조림⑤⑥<br>마시는요구르트②                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |

| 쌀, 흑미, 찰쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 |                  | 국거리용 쇠고기          | 불고기용 쇠고기 | 돼지고기             | 닭고기       | 오리고기<br>(훈제오리) | 콩 (두부, 순두부) |
|--------------------------|------|------------------|-------------------|----------|------------------|-----------|----------------|-------------|
|                          | 배추   | 고춧가루             | 국내산               | 국내산      |                  |           |                |             |
| 국내산                      | 국내산  | 국내산              | 한우                | 한우       | 국내산              | 국내산       | 국내산            | 국내산         |
| ★고동어                     | ★오징어 | 3일(목) ★미트볼조림/미트볼 | 돼지고기! 국내산 소고기 호주산 |          | 29일(화) ★김치볶음밥/ 햄 | 돼지고기! 국내산 |                |             |
| 국내산                      | 원양산  | 18일(금) ★떡갈비구이    | 돼지고기! 국내산 소고기 호주산 |          |                  |           |                |             |

\*위 식단은 식자재 수급상황에 따라 동일 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.