



2026년 9월 식단



만1-2세 / 일반형

하늘담어린이집

영양사 : 박소담

일자/요일	1(화)			2(수)		3(목)		4(금)				
오전간식	순두부배추죽⑤			☺사과/우유②		황태청경채죽		복숭아⑪/두유⑤				
점심	쌀밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ ☺고등어조림⑤⑥⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑩ 청경채나물 깍두기⑨				
오후간식	모듬빵①②③④/우유②			토마토소스파스타⑥⑫		치즈스틱①②③④		다진유부주먹밥⑨				
열량/단백질	425 17			415 18		429 21		421 18				
일자/요일	7(월)			8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		
오전간식	☺토마토⑫/우유②			콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥		☺찐고구마/우유②		
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 연양식바삭불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨		쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑩ 된장마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩			카스텔라①②⑥/우유②		후리가게주먹밥⑤		스크램블에그①⑤/우유②		부추전⑤⑥		
열량/단백질	413 17			433 15		411 17		425 18		446 17		
일자/요일	14(월)			15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금)		
오전간식	오렌지			닭살시금치죽⑤⑥⑫		배		두부가지죽⑤		☺사과/우유②		
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 시금치나물 배추김치⑨			쌀밥 단호박스프② 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑩ 양상추샐러드*요거트드레싱② 배추김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송 ☺표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음 얼갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩ 두부김무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②			물만두⑤⑥⑩/액상요구르트②		찐감자/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥		
열량/단백질	413 17			453 14		406 14		445 18		423 18		
일자/요일	21(월)			22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		
오전간식	키위			유부감자죽⑤		멜론		 추석 보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.				
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑫ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기묵국⑥ 두부부침⑤⑥ ☺고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	삶은달걀①/우유②			딸기잼치즈샌드위치①②③④/우유②		유과⑤⑥/우유②						
열량/단백질	416 19			459 19		428 15						
일자/요일	28(월)			29(화)		30(수) 컬러푸드DAY						
오전간식	☺사과			애호박양파죽		☺포도/우유⑤						
점심	쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 시금치된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	☺찐고구마/우유②			크림스프*크루통①②⑤⑥		김가루주먹밥						
열량/단백질	411 20			440 16		430 14						
원산지 표시	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기	가공품 원산지 표시	두부	순두부	훈제오리	미트볼	생선가스
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)							콩	콩	오리고기	돼지고기	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	배추	고춧가루		고등어	오징어	동태						
	국내산	국내산		노르웨이산	국내산	러시아산						
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.												
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근" * 저칼로리 : 표고버섯 토마토 참나물 고구마 고등어 사과 포도 토마토 등 * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날												
* 식단안내문 : 생일식단·나들이식단·플러스식단 및 식단 활용, 감수에 대한 상세 내용을 확인할 수 있습니다.												
* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (2020.09.09 개정) <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.> <급식소에서 사용하는 재료에 따라 부여된 번호가 달라질 수 있으니 변경된 식재료 및 제품의 표시사항을 확인하시기 바랍니다.> * '(or)' 표시는 두 가지 메뉴 중 선택 제공, '(추가)' 표시는 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴입니다. * '(or)', '(추가)' 메뉴는 운영 형태에 따라 메뉴 선택 후 미사용 메뉴는 삭제하여 보호자에게 정보제공 해주시기 바랍니다. * 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하여 주시기 바랍니다. * 매끄럽고 둥근형태의 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.												
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.												