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

2026년 9월 식단

만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 고은수

한내들무지개 어린이집

일자/요일			1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)
오전간식			순두부배추죽⑤		달걀숙주죽①		황태청경채죽		채소죽		등원원아 없음
점 심			쌀밥(or차조밥) 모둠어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥(or무나물) 백김치⑨		쌀밥(or찹쌀밥) 근대된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦(or삼치조림⑤⑥) 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 황탯국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑮ 청경채나물 백김치⑨		
오후간식			핑거스틱빵①②⑤⑥(or모닝빵①②⑤⑥)/우유②		블루베리(or 사과)/우유②		복숭아⑪/두유⑤		유부초밥③⑥(or다진유부주먹밥③)/우유②		
열량/단백질			425	17	424	19	420	19	443	19	
일자/요일	**7(월)**		**8(화)**		**9(수)**		**10(목)**		**11(금)**		**12(토)**
오전간식	닭살얼갈이죽⑮		콩나물죽⑤⑥		쇠고기우엉죽⑯		두부미역죽⑤⑥		달걀죽		등원원아 없음
점 심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥(or연근조림⑤⑥) 백김치⑨		쌀밥(or기장밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥(or미역나물⑤⑥) 백김치⑨		쌀밥(or현미밥) 안매운김칫국⑨(or백김칫국⑨) 언양식바싹불고기⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤ 백김치⑨		쇠고기김가루볶음밥⑤⑯ (추가:미소장국⑤⑥) 바나나		
오후간식	토마토⑫/우유②		카스텔라①②⑥/우유②		바나나/치즈②		스크램블에그①⑤/우유②				
열량/단백질	409	19	433	15	405	18	425	18	223(227)	5(5)	
일자/요일	**14(월)**		**15(화)**		**16(수) 국없는날**		**17(목)**		**18(금)**		**19(토)**
오전간식	쇠고기당근죽⑯		닭살시금치죽⑤⑥⑮		단호박죽		두부가지죽⑤		참깨죽(생일식단)		등원원아 없음
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥(or흑미밥) 단호박스프② 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 양상추샐러드*요거트드레싱② 백김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 숭늉(or보리차) 표고버섯탕수⑤⑥ (추가:브로콜리참깨소스무침①⑤⑥) 백김치⑨		쌀밥(or잡곡밥) 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥(or훈제오리볶음) 얼갈이나물 백김치⑨		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨(or백김치⑨)		
오후간식	오렌지(or 포도)/우유②		물만두⑤⑥⑩/액상요구르트②		배/치즈②		칠보리빵①②⑥/우유②		바나나/케이크①②⑥/우유②		
열량/단백질	430	18	453	14	421(446)	14(15)	445	18	463	16	
일자/요일	**21(월)**		**22(화)**		**23(수)**		**24(목)**		**25(금) 추석**		**26(토)**
오전간식	팽이버섯맛살죽①⑤⑥⑧		유부감자죽⑤		찹쌀닭죽⑮						
점 심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥(or수수밥) 팽이버섯된장국⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨)		쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 두부부침⑤⑥ 난콜기나물⑤⑥(or고사리나물⑤⑥) 백김치⑨						
오후간식	키위(or샤인머스켓)/우유②		딸기잼치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②						
열량/단백질	429	18	459	19	423	15					
일자/요일	**28(월)**		**29(화)**		**30(수) 컬러푸드DAY**						
오전간식	시금치달걀죽①⑤⑥		애호박양파죽		흰살생선무죽						
점 심	쌀밥 부추감잣국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥(or차조밥) 시금치된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥(or가자미구이⑤⑥) 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	사과(or단감)/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥		포도(or복숭아⑪)/두유⑤						
열량/단백질	416	21	440	16	439	16					

식단구성 안내

- 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도기 높은 메뉴를 선정한 식단
- 플러스식단 : 방학 등과 같이 기관 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성된 식단
- 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단
- 푸드브릿지 : 매주 금요일 어린이들이 편식하는 식재료 신정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단
- 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 숭늉을 제공(권장 염도 0.5이하)
- 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날
- '(or)'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공 / '(추가:)'메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴 / '플러스간식'메뉴 : 오후 간식에 선택적으로 추가 제공할 수 있는 메뉴

원산지 표 시							가공품 원산지 표 시					
	밥, 죽	누룽지	돼지고기	닭고기	쇠고기	오리고기		두부	순두부	훈제오리	미트볼	생선가스
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)							콩	콩	오리고기	돼지고기	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	외국산
	백김치	고등어	오징어	동태								
	배추			명태								
	국내산	국내산	국내산	외국산								

※ 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"

* **제철식재료 :** 표고버섯, 토란대, 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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
(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)', '(추가:)', '플러스간식'** 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.