



2026년 9월 식단



1-2세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립이편한세상평택용이1단지 어린이집

일자/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)											
오전간식	순두부배추죽⑤		☺사과/우유②		황태청경채죽		복숭아⑪/두유⑤		두유⑤											
점심	차조밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨		참쌀밥 근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑩ 청경채나물 깍두기⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 백김치⑨											
오후간식	평택사탕①②③④/우유②		포도(캠벨)/토마토 소스파스타⑥⑫		치즈스틱①②③④/매실차		다진유부주먹밥⑥													
열량/단백질	425 17		415 18		436 21		421 18		291 12											
일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)									
오전간식	☺토마토⑫/우유②		콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥		☺찐고구마/우유②		우유②									
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 백김치국⑨ 연양식바삭불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨		쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑩ 된장마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥1/2 들깨달걀국수①⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨									
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩		카스텔라①②⑥/우유②		포도(캠벨)/후리가케주먹밥⑤		스크램블에그①⑤/우유②		부추전⑤⑥											
열량/단백질	413 17		433 15		411 17		425 18		446 17		346 12									
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금)		19(토)									
오전간식	오렌지		닭살시금치죽⑤⑥⑩		배		두부가지죽⑤		☺사과/우유②		두유⑤									
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물 백김치⑨		흑미밥 단호박스프② 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩ 양상추샐러드*요거트드레싱② 백김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송 ☺표고버섯탕수⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음 얼갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩ 두부김무침⑤⑥ 백김치⑨		꼬마김밥①⑤⑩ 우거짓국⑤⑥ ☺참나물무침 깍두기⑨									
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		물만두⑤⑥⑩/액상요구르트②		복숭아⑪/찐감자/우유②		찰보리떡①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥											
열량/단백질	413 17		453 14		406 14		445 18		423 18		279 9									
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		26(토)									
오전간식	키위		유부감자죽⑤		바나나				추석											
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깻잎달걀비⑤⑥⑩ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑩ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기묵국⑩ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨															
오후간식	구운달걀①/우유②		말기젤리치즈드워치①②⑤⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②				보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.											
열량/단백질	416 19		459 19		428 15															
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수) 컬러푸드DAY															
오전간식	☺사과		애호박양파죽		☺포도/두유⑤															
점심	쌀밥 부추감장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 백김치⑨		식단구성 안내 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미역국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 식단 • 올리브식단 : 병학 등과 같이 기간 한월에 따라 간소한 메뉴가 제공될 수 있도록 구성함 식단 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드브릿지 : 매우 급요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 실천적 노출하여 전숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송송을 제공(국장 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 • '100' 메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '후가' 메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴		<table border="1"><tr><th colspan="2">나들이식단</th></tr><tr><td colspan="2">쇠고기감자루주먹밥⑤⑩</td></tr><tr><td colspan="2">밥⑤⑩</td></tr><tr><td colspan="2">바나나</td></tr><tr><td>225</td><td>5</td></tr></table>		나들이식단		쇠고기감자루주먹밥⑤⑩		밥⑤⑩		바나나		225	5
나들이식단																				
쇠고기감자루주먹밥⑤⑩																				
밥⑤⑩																				
바나나																				
225	5																			
오후간식	☺찐고구마/우유②		크림스프*크로통①②⑤⑥		배/김가루주먹밥															
열량/단백질	411 20		440 16		430 14															
원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		돼지고기 닭고기		쇠고기 오리고기		두부 콩		순두부 콩		훈제오리 오리고기		미트볼 돼지고기		생선가스 대구					
	국내산 백김치 배추 국내산		국내산 고등어 오징어 국내산		국내산 (한우) 국내산		가공품 원산지 표시		국내산		국내산		국내산		국내산					
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근" * 제철식재료: 표고버섯, 토마토, 대추, 물고구마, 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) 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 확인하고 있습니다.〉 * 표시는 경기도 어린이 건강과일을 표시한 것입니다. * 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준제시표 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하고 있습니다. * 매끄럽고 둥근형태의 음식(물보토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. 본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.																				

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"

* 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근"

* 대체식재료 : 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 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 확인하고 있습니다.>

* 표시는 경기도 어린이 건강과일을 표시한 것입니다.

* 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하고 있습니다.

* 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.



2026년 9월 식단



3-5세 / 일반형

영양사 : 박소담

시립이편한세상평택용이1단지 어린이집

일자/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)			
오전간식	순두부배추죽⑤		☺사과/우유②		황태청경채죽		복숭아⑪/두유⑤		두유⑤			
점심	차조밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		참쌀밥 근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑬ 청경채나물 깍두기⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 배추김치⑨			
오후간식	평거스틱①②③⑥/우유②		포도(캠벨)/토마토 소스파스타⑥⑫		치즈스틱①②③⑥/매실차		다진유부추떡⑧					
열량/단백질	618 25		604 26		606 28		614 27		415 17			
일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
오전간식	☺토마토⑫/우유②		콩나물죽⑤⑥		바나나/치즈②		두부미역죽⑤⑥		☺편고구마/우유②		우유②	
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청포도김무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 백김치국⑨ 연양식바삭불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨		쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑩ 된장마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥1/2 들깨달걀칼국수①⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	볶음우동⑤⑥⑩		카스텔라①②⑥/우유②		포도(캠벨)/후리가케주먹밥⑤		스크램블에그①⑤/우유②		부추전⑤⑥			
열량/단백질	600 25		632 22		600 25		618 26		651 24		497 17	
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금)		19(토)	
오전간식	오렌지		달걀시금치죽⑤⑥⑬		배		두부가지죽⑤		☺사과/우유②		두유⑤	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물 배추김치⑨		흑미밥 단호박스프② 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*요거트드레싱② 배추김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송 ☺표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음 얼갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑬ 미트볼조림⑤⑥⑩ ☺두부김무침⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥①⑤⑬ 우거짓국⑤⑥ ☺참나물무침 깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②③⑥/우유②		물만두⑤⑥⑩/액상요구르트②		복숭아⑪/편감자/우유②		찰보리빵①②⑥/우유②		잔치국수⑤⑥			
열량/단백질	600 25		662 21		590(628) 20(21)		649 26		615 25		396 12	
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		26(토)	
오전간식	키위		유부감자죽⑤		바나나				추석			
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 갯잎달걀비⑤⑥⑬ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기묵국⑩ ☺두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	구운달걀①/우유②		말가래치즈샌드위치①②③⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②							
열량/단백질	606 28		671 28		624 22				보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.			
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수) 월요일							
오전간식	☺사과		애호박양파죽		☺포도/두유⑤							
점심	쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨		식단구성 안내 • 생일식단 : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 미국, 케이크 등 기호도가 높은 메뉴를 선정함 식단 • 플러스식단 : 병학 등과 같이 기간 현황에 따라 간소화된 메뉴가 제공될 수 있도록 구성함 식단 • 나들이식단 : 급식소의 운영현황에 맞게 선택하여 대체할 수 있는 식단 • 푸드브릿지 : 매우 급요일 어린이들이 편식하는 식재료 선정 4단계 점진적 노출하여 친숙하게 만드는 식단 • 국없는 날 : 월1회 저 나트륨 식사를 위해 국 대신 송분을 제공(건강 염도 0.5이하) • 컬러푸드DAY : 영유아 건강에 도움을 주는 식품의 파이토케미컬 성분을 활용하여 식사 또는 간식을 제공하는 날 • 'ori'메뉴 : 두 가지 메뉴 중 한 가지 메뉴를 선택하여 제공/ '추가' 메뉴 : 추가 제공을 할 수 있는 메뉴		나들이식단Ⅲ 쇠고기김가루주먹 밥⑤⑬ 바나나 346 8			
오후간식	☺편고구마/우유②		크림스프*크로통①②③⑥		배/김가루주먹밥							
열량/단백질	597 29		597 22		628 20							
원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 국내산 배추김치 배추 국내산		누룽지 돼지고기 국내산 고등어 국내산		닭고기 닭고기 국내산 오징어 국내산		두부 콩 국내산		순두부 콩 국내산		훈제오리 오리고기 국내산	
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "연근" * 제철식재료: 표고버섯, 토마토, 대참, 물고구마, 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 확인하고 있습니다.〉 * 표시는 경기도 어린이 건강과일을 표시한 것입니다. * 모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 "표준레시피 안내문"을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공하고 있습니다. * 매끄럽고 둥근형태의 음식(왕울토마토, 포도, 메추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다. 본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감사위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.												



나들이식단III	
쇠고기김가루주먹밥⑤⑩	바나나
346	8