



일자/요일		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)									
오전간식		순두부배추죽⑤		달걀숙주죽①		황태청경채죽		채소죽		두유⑤									
점심		쌀밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 고추장찌개⑤⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑮ 청경채나물 깍두기⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 배추김치⑨									
오후간식		평지스틱①②③④/우유②		사과/우유②		복숭아⑩/두유⑤		다진유부주먹밥⑨/우유②											
열량/단백질		618 25		618 27		612 27		681 28		415 17									
플러스간식				토마토소스파스타⑥⑫		치즈스틱①②⑤⑥													
열량/단백질				147 4		132 7													
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)							
오전간식		닭살얼갈이죽⑮		콩나물죽⑤⑥		쇠고기우영죽⑩		두부미역죽⑤⑥		들깨새송이버섯죽		우유②							
점심		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청목포김부침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 연양식바싹불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨		쌀밥 오징어국⑤⑥⑩ 된장마파두부⑤⑥⑩⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥1/2 들깨달걀갈국수①⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		토마토⑫/우유②		카스텔라①②③④/우유②		바나나/치즈②		스크램블에그①⑤/우유②		찐고구마/우유②									
열량/단백질		594 28		632 22		618 26		618 26		627 23		497 17							
플러스간식		볶음우동⑤⑥⑩				후리가케주먹밥⑤													
열량/단백질		121 2				119 3													
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금)		19(토)							
오전간식		쇠고기당근죽⑫		닭살시금치죽⑤⑥⑮		단호박죽		두부가지죽⑤		달걀죽①⑤⑥		두유⑤							
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물 배추김치⑨		쌀밥 단호박스프② 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑩ 양상추샐러드*요거트드레싱② 배추김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 혼제오리볶음 얼갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩ 두부김부침⑤⑥ 배추김치⑨		꼬마김밥①⑤⑮ 우거지국⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨							
오후간식		오렌지/우유②		물만두⑤⑥⑩/액상요구르트②		배/치즈②		찰보리떡①②③/우유②		사과/우유②									
열량/단백질		627 25		662 21		612 20		649 26		616 26		396 12							
플러스간식		프렌치토스트①②⑤⑥				찜감자													
열량/단백질		68 2				57 2													
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		26(토)							
오전간식		팽이버섯맛살죽①⑤⑥⑧		유부감자죽⑤		참살닭죽⑮													
점심		쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깍둑달걀비⑤⑥⑮ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		쌀밥 쇠고기부국⑫ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식		키위/우유②		딸기젤리츠샌드위치①②③④/우유②		유과⑤⑥/우유②													
열량/단백질		662 26		671 28		667 25													
플러스간식		구운달걀①				멜론													
열량/단백질		41 4				20 1													
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수) 월드시즌데이													
오전간식		시금치달걀죽①⑤⑥		애호박양파죽		흰살생선죽													
점심		쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 대추살구미⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식		사과/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥		복숭아⑩/두유⑤													
열량/단백질		604 31		597 22		642 23													
플러스간식		찜고구마				김가루주먹밥													
열량/단백질		101 1				101 3													
원산지 표시		밥,죽 쌀(백미,현미,흑미,찰쌀) 국내산 배추김치 배추 국내산		누룽지 돼지고기 국내산 고등어 국내산		닭고기 국내산 오징어 국내산		쇠고기 국내산 한우 동태 명태 러시아		두부 국내산		순두부 국내산		혼제오리 국내산		미트볼 국내산		생선가스 명태 러시아	
※ 알레르기 유발 식품 표시 및 원산지 표시는 표준레시피를 근거하여 예시로 작성합니다. 급식소에서는 식재료 입고 현황에 따라 올바르게 표기하여 주시기 바랍니다.																			
* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부" * 월드시즌데이 : 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 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 (2020.09.09 개정) <야행산류는 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) 및 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(절편, 백설기 등)은 잘게 잘라서 제공해주시기 바랍니다.																			
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 중합의견을 수렴하여 작성되었습니다.																			



보름달처럼 풍요롭고 행복한 한가위 되세요.



2026년 9월 식단



만1-2세 / 간식강화형

영양사 : 박소담, 고은수

시립고덕제일풍경채2차 어린이집

일자/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)			
오전간식	순두부배추죽⑤		달걀숙주죽①		황태청경채죽		채소죽		두유⑤			
점심	쌀밥 모듬어묵국⑤⑥ 달걀찜① 숙주미나리무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 순두부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 고추장찌개⑤⑦ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기소금구이⑤⑫ 청경채나물 깍두기⑨		곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 백김치⑨			
	평택사과①②③④/우유②		사과/우유②		복숭아⑪/두유⑤		다진유부주먹밥⑧/우유②					
오후간식	425 17		424 19		420 19		443 19		291 12			
열량/단백질			토마토소스파스타⑥⑫		치즈스틱①②⑤⑥							
플러스간식			96 3		86 5							
열량/단백질												
일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
오전간식	닭살얼갈이죽⑫		콩나물죽⑤⑥		쇠고기우영죽⑩		두부미역죽⑤⑥		들깨새송이버섯죽		우유②	
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기애호박볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스①⑤⑥ 청도목김무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 찜닭⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 연양식바싹불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨		쌀밥 오징어볶음⑤⑥⑩ 된장마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥1/2 들깨달걀국수①⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	
	토마토⑫/우유②		카스텔라①②⑥/우유②		바나나/치즈②		스크램블에그①⑤/우유②		찐고구마/우유②			
오후간식	409 19		433 15		405 18		425 18		430 16		346 12	
열량/단백질	볶음우동⑤⑥⑩				후리가케주먹밥⑤							
플러스간식	79 2				76 2							
열량/단백질												
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) 국없는날		17(목)		18(금)		19(토)	
오전간식	쇠고기당근죽⑫		닭살시금치죽⑤⑥⑫		단호박죽		두부가지죽⑤		달걀죽①⑤⑥		두유⑤	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 시금치나물 백김치⑨		쌀밥 단호박스프② 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑩ 양상추샐러드*요거트드레싱② 백김치⑨		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 송송 표고버섯탕수⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 간새우아욱된장국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음 얼갈이나물 깍두기⑨		쌀밥 쇠고기애호박국⑤⑥⑩ 미트볼조림⑤⑥⑩ 두부김무침⑤⑥ 백김치⑨		꼬마김밥①⑤⑫ 우거지국⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨	
	오렌지/우유②		물만두⑤⑥⑩/액상요구르트②		배/치즈②		찰보리떡①②⑥/우유②		사과/우유②			
오후간식	430 18		453 14		421 14		445 18		423 18		279 9	
열량/단백질	프렌치토스트①②⑤⑥				찐감자							
플러스간식	44 2				37 1							
열량/단백질												
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		26(토)	
오전간식	팽이버섯맛살죽①⑤⑥⑧		유부감자죽⑤		참살닭죽⑫				추석			
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 깍둑달걀비⑤⑥⑫ 맛살콩나물무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		쌀밥 쇠고기국수⑩ 두부부침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨				추석			
	키위/우유②		말가래치즈샌드위치①②⑤⑥/우유②		유과⑤⑥/우유②				추석			
오후간식	429 18		459 19		423 15				추석			
열량/단백질	구운달걀①				멜론				추석			
플러스간식	27 3				13 1				추석			
열량/단백질									추석			
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수) 월간행사							
오전간식	시금치달걀죽①⑤⑥		애호박양파죽		흰살생선무죽		식단구성 안내					
점심	쌀밥 부추감자국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 백김치⑨		식단구성 안내					
	사과/우유②		크림스프*크루통①②⑤⑥		복숭아⑪/두유⑤		식단구성 안내					
오후간식	416 21		440 16		439 16		식단구성 안내					
열량/단백질	찐고구마				김가루주먹밥		식단구성 안내					
플러스간식	66 1				65 2		식단구성 안내					
열량/단백질							식단구성 안내					
원산지 표시	밥, 죽 쌀(백미, 현미, 흑미, 참쌀) 국내산		누룽지 국내산		돼지고기 국내산		닭고기 국내산		쇠고기 국내산 한우		두부 국내산	
표시					백김치 배추 국내산		고등어 국내산		오징어 국내산		순두부 국내산	
							동태 명태 러시아				훈제오리 국내산	
									미트볼 국내산		돼지고기 국내산	
											생선가스 명태	
											러시아	
※ 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 ①나류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 도합) (참고) (2020.09.09 개정) <야생산란은 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, 매추리알 등)은 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.												
본 센터의 식단은 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 식단감수위원회 및 등록시설의 종합의견을 수렴하여 작성되었습니다.												