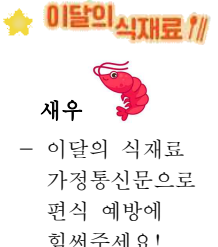


2026년 9월 식단_중식형(1~2세)

시설명: 해오름어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)
열량/단백질	 이달의 식재료 // 새우 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!	412kcal/18g	396kcal/15g	408kcal/15g	403kcal/18g
오전간식		닭살브로콜리죽⑮	수박	흑임자참쌀죽	포도
중식		쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 맑은대구살국 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식		단호박튀김⑤⑥, 우유②	딸기잼+식빵①②⑤⑥ 우유②	★새우살애호박전⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥
날짜		7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)
열량/단백질		412kcal/18g	408kcal/18g	392kcal/15g	421kcal/16g
오전간식		참외	양배추오이죽	바나나	브로콜리쌀수프②
중식		쌀밥 콩비빔국⑤ 돈육참살구이⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 맑은쫄갓국 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 불어목조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 맑은아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤ 열갈이참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		모닝빵①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	감자구이⑤, 우유②	잔멸치채소볶음밥⑤⑥
날짜		14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목)
열량/단백질		406kcal/15g	393kcal/18g	409kcal/14g	425kcal/16g
오전간식		오렌지	흰살생선살채소죽	키위	미나리파프리카죽
중식		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리된장마요①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 깍두기⑨
오후간식		크림소스스파게티①②⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥	고구마범벅샐러드①⑤ 우유②
날짜		21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목) 추석연휴
열량/단백질		421kcal/14g	415kcal/14g	413kcal/17g	
오전간식		사과	감자당근수프②	포도	
중식		★새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 쇠고기깃국⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 고구마순나물 배추김치⑨	
오후간식		유부초밥①⑤⑥	우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	
날짜		28일 (월)	29일 (화)	30일 (수)	25일 (금) 추석
열량/단백질		399kcal/14g	393kcal/16g	404kcal/16g	
오전간식		파인애플	조갯살무죽⑩	배	
중식		보리밥 미역국 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은숙주국 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		닭고기칼국수⑥⑮	부추전①⑤⑥ 어린이주스	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	
식품 알레르기 유발식품 번호					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잼 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산·외국산의 경우 색상의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 18일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산

* 해오름의 배추김치는 안 매운 고춧가루 또는 파프리카 가루 등을 이용하여 붉은색을 낸 김치를 의미합니다.

* 식재료의 크기 및 조리법은 표준레시피를 꼭 참고하여 조리하고 있습니다.

* 오전에 제공하고 있는 과일은 [경기도어린이건강과일]로 제공되고 있습니다.(식단표와 다른 과일이 제공될 수 있습니다.)

* 과란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.

2026년 9월 식단_중식형(3~5세)

시설명: 해오름어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)
열량/단백질	 이달의 식재료 //  새우 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!	634kcal/27g	609kcal/23g	627kcal/23g	620kcal/27g
오전간식		닭살브로콜리죽⑮	수박	흑임자참쌀죽	포도
중 식		쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 맑은대구살국 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식		단호박튀김⑤⑥, 우유②	딸기잼+식빵①②⑤⑥ 우유②	★새우살애호박전⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥
날짜		7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)
열량/단백질		634kcal/28g	628kcal/27g	603kcal/23g	648kcal/25g
오전간식		참외	양배추오이죽	바나나	브로콜리쌀수프②
중 식		쌀밥 콩비짓국⑤ 돈육참살구이⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 맑은쭈갓국 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 불어목조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기장독볶음⑤⑥⑩ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 맑은아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤ 열갈이참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		모닝빵①②⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 식혜	감자구이⑤, 우유②	잔멸치채소볶음밥⑤⑥
날짜		14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목)
열량/단백질		652kcal/23g	604kcal/27g	629kcal/22g	654kcal/24g
오전간식		오렌지	흰살생선살채소죽	키위	미나리파프리카죽
중 식		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 브로콜리된장마요①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 쇠불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 깍두기⑨
오후간식		크림소스스파게티①②⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥	고구마범벅샐러드①⑤ 우유②
날짜		21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목) 추석연휴
열량/단백질		647kcal/22g	638kcal/22g	635kcal/26g	
오전간식		사과	감자당근수프②	포도	
중 식		★새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 쇠고기깃국⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 고구마순나물 배추김치⑨	
오후간식		유부초밥①⑤⑥	우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	
날짜		28일 (월)	29일 (화)	30일 (수)	25일 (금) 추석
열량/단백질		614kcal/22g	605kcal/25g	622kcal/25g	
오전간식		파인애플	조갯살무죽⑩	배	
중 식		보리밥 미역국 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은숙주국 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		닭고기칼국수⑥⑮	부추전①⑤⑥ 어린이주스	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	
					
식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잼 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기 * 국내산·외국산의 경우 색상의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 18일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산

* 해오름의 배추김치는 안 매운 고춧가루 또는 파프리카 가루 등을 이용하여 붉은색을 낸 김치를 의미합니다.

* 식재료의 크기 및 조리법은 표준레시피를 꼭 참고하여 조리하고 있습니다.

* 오전에 제공하고 있는 과일은 [경기도어린이건강과일]로 제공되고 있습니다.(식단표와 다른 과일이 제공될 수 있습니다.)

* 과란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.