

2026년 9월 중식형(1~2세) 식단

시설명: 시립오산자이어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)	5일 (토)
열량/단백질		412kcal/18g	396kcal/15g	408kcal/15g	403kcal/18g	275kcal/12g
오전간식		닭살브로콜리죽 ^⑮	바나나	흑임자찰쌀죽	포도 (경기도건강과일)	두유 ^⑤
중 식		쌀밥 맑은배춧국 ^{⑤⑥} 돼지고기채소볶음 ^{⑤⑥⑩} 고사리나물 ^{⑤⑥} 깍두기	기장밥 들깨무채국 ^{⑤⑥} 닭고기당면찜 ^{⑤⑥⑮} 미나리나물 백김치	쌀밥 육개장 ^{⑤⑥⑮} 마파두부 ^{⑤⑥⑩} 미역줄기볶음 ^⑤ 깍두기	차조밥 맑은대구살국 쇠고기당근볶음 ^{⑤⑥⑮} 콩나물무침 ^⑤ 백김치	닭가슴살덮밥 ^{⑤⑥⑮} 맑은새송이버섯국 ^{⑤⑥} 깍두기 후식(짜먹는요구르트 ^②)
오후간식		단호박튀김 ^{⑤⑥} , 우유 ^②	딸기잼+식빵 ^{①②⑤} 우유 ^②	★새우살애호박전 ^{⑤⑥⑨}	잔치국수 ^{⑤⑥}	☆
날짜	7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)	11일 (금)	12일 (토)
열량/단백질	412kcal/18g	408kcal/18g	392kcal/15g	421kcal/16g	427kcal/11g	279kcal/9g
오전간식	참외	양배추오이죽	복숭아 ^⑪	브로콜리샐러드 ^②	삼색채소죽	미숫가루 ^⑤ +우유 ^②
중 식	쌀밥 콩비짓국 ^⑤ 돈육잡쌀구이 ^{⑤⑥⑩} 표고버섯볶음 ^⑤ 백김치	보리밥 맑은숙갓국 닭고기청경채볶음 ^{⑤⑥⑮} 불어묵조림 ^{⑤⑥} 깍두기	쌀밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기장독묵이 ^{⑤⑥⑮} 근대나물 백김치	기장밥 맑은아욱국 ^{⑤⑥} 임연수구이 ^⑤ 얼갈이참깨무침 ^{⑤⑥} 깍두기	 쌀밥 미역국 ^{⑤⑥} 돼지고기비빔 ^{⑤⑥⑩} 쇠고기버섯잡채 ^{⑤⑥} 백김치	쇠고기쌀국수 ^⑮ 채소주먹밥 ^⑤ 깍두기 후식(굴)
오후간식	모닝빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	삶은달걀 ^① , 식혜	감자구이 ^⑤ , 우유 ^②	잔멸치채소볶음밥 ^{⑤⑥}	생일케이크 ^{①②⑤⑥} 0세 카스테라 ^{①②⑤⑥}	☆
날짜	14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목)	18일 (금)	19일 (토)
열량/단백질	406kcal/15g	393kcal/18g	409kcal/14g	425kcal/16g	395kcal/14g	271kcal/10g
오전간식	포도 (경기도건강과일)	흰살생선샐채소죽	키위	미나리파프리카죽	복숭아 ^⑪ (경기도건강과일)	두유 ^⑤
중 식	차조밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 무나물 백김치	쌀밥 쇠고기샤브탕 ^{⑤⑥⑮} 두부구이+양념장 ^{⑤⑥} 가지볶음 ^{⑤⑥} 깍두기	보리밥 콩나물국 ^⑤ 돼지고기사태찜 ^{⑤⑥⑩} 브로콜리된장마요 ^{①⑤⑥} 백김치	쌀밥 맑은바지락국 ^⑮ 쇠불고기 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯무침 깍두기	기장밥 들깨고사릿국 미트볼간장조림 ^{⑤⑥⑩⑮} 달걀부추볶음 ^{①⑤} 백김치	(자른)오징어볶음밥 ^{⑤⑥⑮} 돈육부추국 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 후식(파인애플)
오후간식	크림소스파게티 ^{①②⑤⑥}	탕수육 ^{①⑤⑥⑩} +소스 ^{⑤⑥}	롤케이크 ^{①②⑤⑥}	고구마범벅샐러드 ^{①⑤} 우유 ^②	우영치즈주먹밥 ^{②⑤⑥}	☆
날짜	21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목) 추석연휴	25일 (금) 추석	26일 (토) 추석연휴
열량/단백질	421kcal/14g	415kcal/14g	413kcal/17g			
오전간식	사과	감자당근수프 ^②	포도			
중 식	★새우살채소덮밥 ^{⑤⑥⑨} 쇠고기묵국 ^{⑤⑥⑮} 깻잎순나물 ^{⑤⑥} 백김치 후식(떠먹는요구르트 ^②)	차조밥 맑은애호박국 ^{⑤⑥} 쇠고기채소조림 ^{⑤⑥⑮} 아욱된장무침 ^{⑤⑥} 깍두기	쌀밥 맑은버섯국 ^{⑤⑥} 동태전 ^{①⑤⑥} 고구마순나물 백김치			
오후간식	유부초밥 ^{①⑤⑥}	우동 ^{⑤⑥}	카스테라 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②			
날짜	28일 (월)	29일 (화)	30일 (수)	★ 이달의 식재료 // : 새우 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) ⑲감 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
열량/단백질	399kcal/14g	393kcal/16g	404kcal/16g			
오전간식	파인애플	조갯살무죽 ^⑮	배			
중 식	보리밥 미역국 쇠고기단호박찜 ^{⑤⑥⑮} 참나물들기름무침 ^{⑤⑥} 깍두기	쌀밥 곤드레된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기참소스테이크 ^{⑤⑥⑩⑫} 시금치개소스무침 ^{⑤⑥} 백김치	기장밥 맑은숙주국 간장닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 양송이버섯볶음 ^⑤ 깍두기			
오후간식	닭고기칼국수 ^{⑥⑮}	부추전 ^{①⑤⑥} 어린이주스	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②			
원산지 표시	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	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품	
	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산		

* 경기도에서 생산되는 제철과일은 주1회 오전간식으로 제공하고 있습니다. (경기도 건강과일은 붉은색으로 표기하였습니다.)

2026년 9월 석식형(1~2세) 식단

시설명: 시립오산자이어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)
열량/단백질		241kcal/11g	254kcal/14g	255kcal/10g	246kcal/12g
석식		차조밥 감자국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 들기름가지나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은건홍합국⑩ 쇠고기팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기	보리밥 맑은채소국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시금치개소스무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 닭개장⑤ 우유달걀찜①② 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기
날짜	7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)	11일 (금)
열량/단백질	265kcal/11g	267kcal/8g	248kcal/12g	252kcal/11g	268kcal/11g
석식	기장밥 미역국 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑩ 고구마순나물 깍두기	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치	차조밥 복쌈국① 두부스테이크①⑤⑥ +소스⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑨ 깍두기	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 콘슬로우샐러드①⑤ 백김치	보리밥 백팜볶음⑤⑦ 오리주물럭⑤⑥ 숙주나물 깍두기
날짜	14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목)	18일 (금)
열량/단백질	263kcal/10g	259kcal/10g	251kcal/11g	252kcal/12g	246kcal/10g
석식	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 미니새송이버섯조림⑤⑥ 깍두기	기장밥 건새우뽕국⑨ 쇠고기연근조림⑤⑥⑩ 미나리나물 백김치	오므라이스①⑤⑩ 맑은근대국⑤⑥ 잔멸치채소볶음⑤⑥ 깍두기 후식(포도)	차조밥 취나물된장국⑤⑥ 닭갈비구이⑤⑥⑩ 오이나물 백김치	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 삼치옛장구이⑤⑥ 청경채양파볶음⑤ 깍두기
날짜	21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목) 추석연휴	25일 (금) 추석
열량/단백질	250kcal/12g	247kcal/12g	252kcal/12g		
석식	보리밥 맑은대구살국 두부강정⑤⑥⑩ 열갈이나물 깍두기	쌀밥 맑은쫄갓국 매실소스닭살구이⑤⑥⑩ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기파프리카잡채⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기		
날짜	28일 (월)	29일 (화)	30일 (수)	식품 알레르기 유발식품 번호	
열량/단백질	263kcal/11g	243kcal/10g	268kcal/10g		
석식	카레라이스⑤⑥⑩ 아욱국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치 후식(짜먹는요구르트②)	차조밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기	쌀밥 맑은연두부국⑤ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)		콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산		국내산		배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기		돼지고기		가공식품
	국내산(한우)		국내산		.