

2026년 9월 식단_오전간식죽식형(1~2세)

시설명: 한솔키즈 어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)
열량/단백질		409kcal / 16g	425kcal / 16g	428kcal / 16g	420kcal / 18g
오전간식		닭살브로콜리죽⑮	제철과일 (거봉)	흑임자참쌀죽	참나물연근죽
중 식		쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨우채국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 미나리나물 백김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 맑은대구살국 쇠고기당근볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식		단호박튀김⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	★새우살애호박전⑤⑥⑨	제철과일 (수박)
날짜	7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)	11일 (금)
열량/단백질	428kcal / 18g	408kcal / 18g	409kcal / 18g	400kcal / 17g	415kcal / 18g
오전간식	바지락살부추죽⑮	양배추오이죽	떠먹는 요구르트②	쇠고기가지죽⑮	연두부김가루죽⑤
중 식	쌀밥 콩비짓국⑤ 돈육참쌀구이⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤ 백김치⑨	보리밥 맑은썩갓국 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 볼어죽조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기장독묵이⑤⑥⑮ 근대나물 백김치⑨	기장밥 맑은아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤ 열갈이참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 대파달걀국① 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	찰보리빵①②⑤, 우유②	삼은달걀①, 식혜	제철과일(바나나)	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	제철과일(복숭아⑪)
날짜	14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목)	18일 (금)
열량/단백질	417kcal / 15g	393kcal / 18g	392kcal / 16g	413kcal / 14g	403kcal / 15g
오전간식	단호박죽	흰살생선살채소죽	제철과일(멜론)	미나리파프리카죽	쇠고기애호박죽⑮
중 식	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨	쌀밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑮ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑮ 브로콜리된장마요①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑮ 쇠불고기⑤⑥⑮ 느타리버섯무침 깍두기⑨	기장밥 들깨고사릿국 미트볼간장조림⑤⑥⑮⑫ 달걀부추볶음①⑤ 백김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	제철과일(참외)	롤유부초밥①⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	제철과일(오렌지)
날짜	21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목) 추석연휴	25일 (금) 추석
열량/단백질	423kcal / 14g	422kcal / 15g	400kcal / 18g		
오전간식	달걀단근죽①	배밤죽	떠먹는 요구르트②		
중 식	★새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 쇠고기묵국⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑮ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 고구마순나물 백김치⑨		
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	우동⑤⑥	제철과일(사과), 우유②		
날짜	28일 (월)	29일 (화)	30일 (수)		
열량/단백질	422kcal / 16g	393kcal / 16g	421kcal / 17g		
오전간식	검은콩치즈죽②⑤	조갯살우죽⑮	제철과일 (방울토마토⑫)		
중 식	보리밥 미역국 쇠고기단호박찜⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	현장학습 부락산 등반대회 -김밥-	기장밥 맑은숙주국 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	이달의 식재료 // : 새우 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧가 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲젓 ※ ⑬아황산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
오후간식	제철과일(자두)	부추전①⑤⑥ 어린이주스	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩나물)	수산물	김치(열갈이, 봉통, 물김치포함)
수입산인 경우	국내산	국내산	명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식육의 종류 작성	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산
				가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다.
				15일 탕수육 - 돼지고기 국내산
				18일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산

2026년 9월 식단_오전간식죽식형(3~5세)

오산시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

시설명: 한솔키즈 어린이집

작성자: 영양팀

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)
열량/단백질		629kcal / 24g	654kcal / 25g	658kcal / 24g	646kcal / 27g
오전간식		닭살브로콜리죽⑫	제철과일 (거봉)	흑임자찰쌀죽	참나물연근죽
중 식		쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑩ 미나리나물 백김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 맑은대구살국 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식		단호박튀김⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	★새우살애호박전⑤⑥⑨	제철과일 (수박)
날짜	7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)	11일 (금)
열량/단백질	659kcal / 27g	628kcal / 27g	629kcal / 27g	616kcal / 26g	639kcal / 27g
오전간식	바지락살부추죽⑫	양배추오이죽	떠먹는 요구르트②	쇠고기가지죽⑫	연두부김가루죽⑤
중 식	쌀밥 콩비빔국⑤ 돈육참살구이⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤ 백김치⑨	보리밥 맑은숙갓국 닭고기청경채볶음⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기장독국이⑤⑥⑩ 근대나물 백김치⑨	기장밥 맑은아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤ 열갈이참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 대파달걀국① 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식	찰보리빵①②⑤, 우유②	삶은달걀①, 식혜	제철과일(바나나)	잔멸치채소볶음밥⑤⑥	제철과일(복숭아⑩)
날짜	14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목)	18일 (금)
열량/단백질	642kcal / 23g	604kcal / 27g	603kcal / 25g	636kcal / 22g	620kcal / 23g
오전간식	단호박죽	현살생선살채소죽	제철과일(멜론)	미나리파프리카죽	쇠고기애호박죽⑫
중 식	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물 백김치⑨	쌀밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 콩나물국⑤ 돼지고기샤브탕⑤⑥⑩ 브로콜리된장마요①⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑫ 쇠불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯무침 깍두기⑨	기장밥 들깨고사릿국 미트볼간장조림⑤⑥⑩⑫ 달걀부추볶음①⑤ 백김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥, 우유②	제철과일(참외)	롤유부초밥①⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	제철과일(오렌지)
날짜	21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목) 추석연휴	25일 (금) 추석
열량/단백질	650kcal / 26g	649kcal / 23g	615kcal / 27g		
오전간식	달걀당근죽①	배방죽	떠먹는 요구르트②		
중 식	★새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 백김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 고구마순나물 백김치⑨		
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	우동⑤⑥	제철과일(사과), 우유②		
날짜	28일 (월)	29일 (화)	30일 (수)	★이달의 식재료 !! : 새우 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣 ※ ⑬야생산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
열량/단백질	649kcal / 24g	605kcal / 25g	648kcal / 26g		
오전간식	검은콩치즈죽②⑤	조갯살무죽⑫	제철과일 (방울토마토⑫)		
중 식	보리밥 미역국 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	현장학습 부락산 등반대회 -김밥-	기장밥 맑은숙주국 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		
오후간식	제철과일(자두)	부추전①⑤⑥ 어린이주스	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	수산물	김치(열갈이, 봉동, 물김치포함)
수입산인 경우	국내산	국내산	영대·동태: 러시아산 오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
국가명 작성	쇠고기 * 국내산 쇠고기의 경우 식재료 종류 지정 국내산 (한우)	돼지고기	닭고기 오리고기	가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리지침서에 준한 표기입니다. 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 18일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산