

9월의 푸드브릿지 식품 ‘표고버섯’

푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식**을 예방하는 방법입니다.

* 자세한 내용은 9월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.

표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 저작능력을 고려하여 다르게 제공됩니다.

※ 12-35개월의 유아에게는 찹기 있는 음식(예 :떡 등)을 제공하지 않습니다

• ♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (9월 제철 식재료 : 사과, 고구마)

일자		1일(화)/푸드브릿지	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
원산지		쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산 닭고기-국내산	돼지고기-국내산	
오전간식		표고버섯죽	우유&시리얼	두부죽⑤	포도	마들렌①②⑤⑥&우유②
점심		쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑩ 부추나물 배추김치⑨	돈육삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 바나나 배추김치⑨	쌀밥 들깨무침국⑤⑥ 닭살버터구이②⑤ 배추나물무침 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육죽물럭⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	달걀깍두기볶음밥①⑨ 맑은유부국⑤ 요구르트② 배추김치⑨
오후간식		모닝빵&우유②	삶은달걀①&매실차	찐단호박&우유②	메밀국수③⑤⑥	
열량/단백질		432.5/18.9	438.0/17.6	422.6/16.8	415.0/17.0	341.2/11.6
일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)/푸드브릿지	12일(토)
원산지	오리고기-국내산	두부(콩)-국내산 햄(돼지고기)-국내산	오징어-국내산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산	쇠고기-국내산,한우
오전간식	포도	달걀죽①	검은콩두유⑤	녹두죽	포도	미숫가루우유②⑤
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 감자햄볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	오징어간장덮밥⑤⑥⑩ 참나물무침 떠먹는요구르트② 배추김치⑨	보리밥 콩나물국⑤ 된장닭갈비⑤⑥⑩ 재래김구이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 안매운참치김치국⑨ 표고버섯달걀말이①⑤ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑤⑥⑩ 쌀밥 배 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	과일샐러드①⑤	채소전①⑤⑥	♥찐 고구마&우유②	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	396.2/13.8	424.8/12.1	430.4/22.6	433.3/20.0	420.9/15.5	340.3/14.1
일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
원산지	돼지고기-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	
오전간식	포도	양배추죽	짜먹는요구르트	복어채죽	복숭아	블루베리쉐이크②
점심	수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박전국⑨ 치킨가스①⑤⑥⑩&소스①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑩ 스크램블에그①⑤ 바나나 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑩ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ ♥청경채사과무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 맑은장국⑤⑥ 치즈② 배추김치⑨
오후간식	참쌀우과⑤&우유②	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	맛살주먹밥①⑤⑥⑧	
열량/단백질	409.7/14.9	419.2/21.7	415.7/14.7	429.4/19.1	411.0/12.0	347.5/14.0
일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)푸드브릿지	24일(목)	25일(금)/추석	26일(토)
원산지	고등어-국내산	쇠고기-국내산,한우 두부(콩)-국내산	오리고기-국내산			
오전간식	바나나	치즈죽②	미숫가루우유②⑤			
점심	밥(쌀밥) 숙주맑은국 고등어구이⑤⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	밥(기장밥) 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 달걀찜① 건새우참나물전⑤⑥⑨ 배추김치⑨	혼제오리피망볶음밥②⑤⑥⑩ NEW 표고버섯무조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨			
오후간식	잔치국수⑤⑥	♥고구마조림&우유②	카스텔라①②⑤⑥ &우유②			
열량/단백질	418.2/16.5	435.4/15.4	447.7/21.8			
일자	28일(월)	29일(화)/푸드브릿지	30일(수)			
원산지	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산			
오전간식	바나나	감자죽	두유⑤			
점심	울무밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭살깨입볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 복어달걀국①⑤⑥ 두부양파조림⑤⑥ 표고버섯탕수⑤④ 배추김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배 배추김치⑨			
오후간식	롤케이크&우유②	삼색주먹밥⑤	시리얼⑤⑥&우유②			
열량/단백질	443.5/19.5	412.1/13.1	434.3/16.6			

필요로운

한끼 위

보내세요



식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

● 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있으며, 식재료수급이 원활하지 않을 경우에 한해서 식단과 원산지가 변경될 수 있습니다.

● 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.

● 쌀(밥/누룽지/죽)과 잡곡 - 국내산, 배추김치/배추-국내산, 고춧가루-국내산, 한우 - 호수산, 돈육/닭/오리 - 국내산

● 어린이집에서는"국내산"만 사용하며 도축검사증명서와 축산물등급판정확인서를 통해 확인하고 있습니다.

● 어린이집에서는 저염의 날을 정하여 나트륨 섭취량이 높은 국을 메뉴에서 제외함으로써 나트륨 저감화 실천을 하고 있습니다.

● 어린이집에서는 당류 섭취량이 높은 주스 등의 음료를 간식에서 제외함으로써 당류 섭취 저감화를 실천하고 있습니다.



9월의 **푸드브릿지** 식품 ‘표고버섯’

푸드브릿지는 아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식품의 노출을 점차 늘려가 **편식**을 예방하는 방법입니다.

* 자세한 내용은 9월 푸드브릿지 안내문을 참고해 주세요.



표시가 있는 식단은 1-2세와 3-5세의 **저작능력을 고려하여** 다르게 제공됩니다.

※ 36개월 이후 유아는 **찰기 있는 음식(예 :떡 등)을 원형의 형태가 아닌 작게 잘라** 제공하고, **섭취 시 선생님의 주의 관찰이 필요합니다.**

• ♥ 표시는 제철 식재료를 포함한 메뉴입니다. (9월 제철 식재료 : 사과, 고구마)

군포시립매화어린이집
조리사: 양진희

일자		1일(화)/푸드브릿지	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
원산지		쇠고기-국내산,한우	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산 닭고기-국내산	돼지고기-국내산	
오전간식		표고버섯죽	우유&시리얼	두부죽⑤	포도	마들렌①②⑤⑥&우유②
점심		쌀밥 맑은채개장⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑩ 부추나물 배추김치⑨	돈육삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 바나나 배추김치⑨	쌀밥 들깨무침국⑤⑥ 닭살버터구이②⑤ 배추나물무침 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육죽물럭⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	달걀찜두기볶음밥①⑨ 맑은유부국⑤ 요구르트② 배추김치⑨
오후간식		모닝빵&우유②	삶은달걀①&매실차	찐단호박&우유②	메밀국수③⑤⑥	
열량/단백질		630.4/27.4	615.2/25.5	615.1/24.2	638.4/26.1	467.2/15.7
일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)/푸드브릿지	12일(토)
원산지	오리고기-국내산	두부(콩)-국내산 햄(돼지고기)-국내산	오징어-국내산	닭고기-국내산	참치(다랑어)-원양산	쇠고기-국내산,한우
오전간식	포도	달걀죽①	검은콩두유⑤	녹두죽	포도	미숫가루우유②⑤
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추된장국⑤⑥ 두부떡간장조림⑤⑥ 감자햄볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	오징어간장덮밥⑤⑥⑦ 참나물무침 떠먹는요구르트② 배추김치⑨	보리밥 콩나물국⑤ 된장달걀비⑤⑥⑤ 김부각⑤ 배추김치⑨	쌀밥 안매운참치김치국⑨ 표고버섯달걀말이①⑤ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑤⑥⑩ 쌀밥 배 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤⑥&우유②	과일샐러드①⑤	채소전①⑤⑥	♥찐 고구마&우유②	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	609.6/21.2	658.5/18.9	633.9/28.3	685.2/29.3	612.5/22.1	450.3/19.3
일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	19일(토)
원산지	돼지고기-국내산	닭고기-국내산		쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	
오전간식	포도	양배추죽	짜먹는요구르트	북어채죽	복숭아	블루베리쉐이크②
점심	수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박전국⑨ 치킨가스①⑤⑥⑩&소스①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 바나나 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑥ 크랜베리멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 닭곰탕⑤ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ ♥청경채사과무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩ 맑은장국⑤⑥ 치즈② 배추김치⑨
오후간식	참쌀유과⑤&우유②	후레쉬번①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	맛살주먹밥①⑤⑥⑧	
열량/단백질	639.2/24.8	637.3/31.9	619.3/20.1	625.7/27.7	607.0/18.0	460.9/17.8
일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)푸드브릿지	24일(목)	25일(금)/추석	26일(토)
원산지	고등어-국내산	쇠고기-국내산,한우 두부(콩)-국내산	오리고기-국내산			
오전간식	바나나	치즈죽②	미숫가루우유②⑤			
점심	쌀밥 숙주맑은국 고등어구이⑤⑦ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	밥(기장밥) 쇠고기탕국⑤⑥⑥ 달걀찜① 건새우참나물전⑤⑥⑨ 배추김치⑨	혼제오리피망볶음밥②⑤⑥⑩ NEW 표고버섯무조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨			
오후간식	잔치국수⑤⑥	♥고구마조림&우유②	카스텔라①②⑤⑥ &우유②			
열량/단백질	658.7/26.7	649.8/21.5	674.8/35.4			
일자	28일(월)	29일(화)/푸드브릿지	30일(수)			
원산지	닭고기-국내산	두부(콩)-국내산	돼지고기-국내산			
오전간식	바나나	감자죽	두유⑤			
점심	울무밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀갓잎볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 북어달걀국①⑤⑥ 두부양파조림⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	돈육불고기된장밥⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배 배추김치⑨			
오후간식	롤케이크&우유②	삼색주먹밥⑤	시리얼⑤⑥&우유②			
열량/단백질	670.8/29.4	633.9/20.1	637.7/24.0			

• 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔

● 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있으며, 식재료수급이 원활하지 않을 경우에 한해서 식단과 원산지가 변경될 수 있습니다.

● 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.

● 쌀(밥/누룽지/죽)과 잡곡 - 국내산, 배추김치/배추-국내산, 고춧가루-국내산, 한우 - 호수산, 돈육/닭/오리 - 국내산

● 어린이집에서는"국내산"만 사용하며 축산물사증명서와 축산물등급판정확인서를 통해 확인하고 있습니다.

● 어린이집에서는 저염의 날을 정하여 나트륨 섭취량이 높은 국을 메뉴에서 제외함으로써 나트륨 저감화 실천을 하고 있습니다.

● 어린이집에서는 당류 섭취량이 높은 주스 등의 음료를 간식에서 제외함으로써 당류 섭취 저감화를 실천하고 있습니다.

2026년 9월 식단표

(저녁형_3-5세)

군포시립매화어린이집

조리사: 양진희

일자		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
원산지		두부(콩)-국내산	쇠고기-국내산,한우	닭고기-국내산 두부(콩)-국내산	오리고기-국내산
저녁		차조밥 두부부추국⑤⑥ 삼치옛장구이⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치⑨	쌀밥 어묵된장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑤ 두부조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	쌀밥 황태채국⑤⑥ 오리고기채소볶음⑤⑥ 얼갈이나물 배추김치⑨
열량/단백질		403.4/21.6	429.7/17.3	413.7/14.1	407.0/16.1
일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
원산지	돼지고기-국내산		순두부(콩)-국내산 쇠고기-국내산,육우	돼지고기-국내산	두부(콩)-국내산
저녁	찰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 채소달걀말이①②⑤ 배추나물 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 쇠고기참나물볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 달걀국①⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨
열량/단백질	405.8/18.6	399.5/14.2	403.7/16.2	418.9/20.5	411.2/13.9
일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
원산지	쇠고기-국내산,육우	돼지고기-국내산 두부(콩)-국내산	오리고기-국내산	쇠고기-국내산,육우	닭고기-국내산
저녁	쌀밥 들깨양파국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 느타리버섯국 돈육마파두부⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 복쌈국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마채국 쇠불고기⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 떡닭강정①⑤⑥⑫⑮ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	424.2/20.4	421.4/15.6	417.4/16.2	416.6/18.2	412.4/19.1
일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)/추석연휴	25일(금)/추석
원산지	돼지고기-국내산	쇠고기-국내산,육우	명태-러시아		
저녁	수수밥 배추된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기고구마조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤ 배추김치⑨	찰쌀밥 표고버섯못국⑤⑥ 동태살전①⑤⑥ NEW 올방개묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		
열량/단백질	416.1/16.9	404.5/20.5	404.6/16.9		
일자	28일(월)	29일(화)	30일(수)		
원산지	쇠고기-국내산,육우	두부(콩)-국내산 돼지고기-국내산	닭고기-국내산		
저녁	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기양파조림⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살브로콜리볶음밥⑤⑮ 무생채 요구르트② 배추김치⑨		
열량/단백질	434.0/20.3	413.0/17.7	410.1/14.8		

※ 36개월 이후 유아는 찹기 있는 음식(예 :떡 등)을 원형의 형태가 아닌 작게 잘라 제공하고, 섭취 시 선생님의 주의 관찰이 필요 합니다

- 식품의약품안전처에서 제시하는 19가지 식품을 식단에 표시하였습니다.
- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

- 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일급 식품으로 변경될 수 있으며, 식재료수급이 원활하지 않을 경우에 한해서 식단과 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- 쌀(밥/누룽지/죽)과 잡곡 - 국내산, 배추김치/배추-국내산, 고춧가루-국내산, 한우 - 호주산, 돈육/닭/오리 - 국내산
- 어린이집에서는 "국내산"만 사용하며 도축검사증명서와 축산물등급판정확인서를 통해 확인하고 있습니다.
- 어린이집에서는 저염의 날을 정하여 나트륨 섭취량이 높은 국을 메뉴에서 제외함으로써 나트륨 저감화 실천을 하고 있습니다.
- 어린이집에서는 당류 섭취량이 높은 주스 등의 음료를 간식에서 제외함으로써 당류 섭취 저감화를 실천하고 있습니다.