

9월 식단표

☞ 만1-2세 간식즉석형

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식	※ 레시피 바로가기	모듬채소죽	브로콜리죽	두부무죽5	배추죽
점심		흑미밥 육개장5.6.16 순두부찜5 애호박나물5.6 백김치9	백미밥 근대된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 감자당근볶음5.6 깍두기9	돈육하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 물만둣국5.6.10 오이나물 백김치9	기장밥 유부된장국5.6 함박스테이크1.5.6.10.12.16 사과파프리카샐러드5.6 백김치9
오후간식		수제비5.6	멜론+우유2	우리밀바나나빵1.2.6+우유2	찐단호박+요구르트2
열량/단백질		388/14	402/25	407/14	416/18
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	두부감자죽5	단호박죽	참쌀채소죽	흑임자죽	새우살채소죽9
점심	백미밥 미역국5.6 채소달걀찜1 콩나물무침5 백김치9	수수밥 무된장국5.6 돈육불고기5.6.10 표고버섯감자조림5.6 백김치9	백미밥 모듬어묵국5.6 달걀굴소스조림5.6.15.18 배추나물5.6 깍두기9	<생일잔치> 백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 새송이버섯볶음5 백김치9	참쌀밥 달걀찜국1 두부조림5.6 김구이 깍두기9
오후간식	감귤+유기농주스	다진당근부추전5.6	포도+떠먹는요구르트2	케익/우리밀현미마들렌 1.2.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	385/10	395/13	388/14	413/14	393/14
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	당근죽	모듬버섯죽	순두부죽5	소고기양배추죽16	김가루채소죽
점심	백미밥 순두부된장국5.6 간장찜닭5.6.15 양배추나물 깍두기9	차조밥 애호박새우전국9 소불고기5.6.16 숙주나물 백김치9	백미밥 미역장국5.6 치즈달걀말이1.2.5 잔멸치조림5.6 깍두기9	돈육데리야끼덮밥5.6.10.15.18 무채국5.6 토마토채소오리엔탈무침5.6.12 백김치9	흑미밥 버섯된장국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 연근조림5.6 백김치9
오후간식	포도+치즈	찐만두5.6.10	배,복숭아11+우유2	우리밀허니버터카스테라 1.2.6+우유2	찐감자+요구르트2
열량/단백질	386/12	395/12	411/17	419/18	394/17
일자	21(월)	22(화)	23(수) 추석식단	24(목)	25(금) 추석
오전간식	미역죽	참깨채소죽	소고기채소죽16		
점심	백미밥 콩나물국5.6 훈제오리구이 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	기장밥 감자된장국5.6 달걀장조림1.5.6 상추새콤무침5.6 깍두기9	백미밥 두부탕국5.6 돼지갈비찜5.6.10 잡채5.6 백김치9		
오후간식	바나나+유기농주스	우동5.6	한과5+우유2		
열량/단백질	393/12	389/14	439/16		
일자	28(월)	29(화)	30(수) 삼삼데이	※ 9월 제철 식재료 안내 과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 굴 채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물 해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.	
오전간식	치즈죽2	고구마죽	애호박죽		
점심	백미밥 배추맑은국5.6 두부부침5.6 표고버섯어묵볶음5.6 깍두기9	수수밥 아욱된장국5.6 돈육볶음5.6.10.12 브로콜리코출솔로1.5 백김치9	저염 백미밥 소고기묵국5.6.16 토마토달걀볶음1.5.12 김자반5 백김치9		
오후간식	사과+치즈	영양주먹밥5	배+떠먹는요구르트2		
열량/단백질	382/10	428/14	387/13		

안녕! 컬러푸드 : [9월 갈색 표고버섯] 표고버섯감자조림
표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다.
→ 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기

① 8일 : 표고버섯감자조림 ② 28일 : 표고버섯어묵볶음

삼삼데이 : [9월 30일] 저염 신메뉴 : 토마토달걀볶음
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 30일 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

원산지 표시 (영양사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	두부	순두부	연두부	고등어	명태 (코다리·동태)	전복	참치
	국내산	—	—	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	가쓰오부시
	*쇠고기 국내산 한우육용절조 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/수산물기공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭·명태 등)	함박스테이크[4일]		동그랑땡전[18일]
알레르기 유발물질	국내산 한우			국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산	돼지고기: 국내산		

1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19차 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행처 : 영양지원팀



9월 식단표

 만1-2세 시간연장형

시립가온누리어린이집

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		백미밥 배추된장국5.6 달걀단호박조림5.6.15 브로콜리나물5.6 깍두기9	흑미밥 순두부백탕5.6 소고기무채볶음5.6.16 김자반5 백김치9	백미밥 감추된장국5.6 채소달걀말이1.5 근대나물5.6 깍두기9	백미밥 애호박새우전국9 돈육당근볶음5.6.10 들깨오이나물5.6 백김치9
열량/단백질		233/10	232/10	244/8	231/8
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	기장밥 유부장국5.6 함박채소조림1.5.6.10.12.16 파프리카고울술로1.5 백김치9	백미밥 콩나물국5.6 채소스크램블에그1.2.5 잔멸치조림5.6 백김치9	수수밥 표고버섯된장국5.6 돈육두루치기5.6.10 당근채양파볶음5 백김치9	백미밥 배추맑은국5.6 달걀카레볶음 2.5.6.12.15.16.18 불어죽조림5.6 깍두기9	백미밥 온청포묵국5.6.9 소고기채소찜5.6.16 연근조림5.6 깍두기9
열량/단백질	266/11	237/10	233/10	275/12	234/9
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	찹쌀밥 들깨못국5.6 돈육쪽찜5.6.10.12 감자조림5.6 백김치9	백미밥 양배추된장국5.6 달걀비5.6.15 순두부찜5 깍두기9	차조밥 숙주맑은국5 소고기장조림5.6.16 애호박나물5.6 백김치9	백미밥 미소장국5.6 채소달걀찜1 김구이 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 돈육채소볶음5.6.10 무나물 백김치9
열량/단백질	255/8	242/12	232/10	234/7	234/8
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석
저녁	흑미밥 달걀팓국1 돈육채소조림5.6.10 흑임자연근무침1.5.6 백김치9	백미밥 미역국5.6 훈제오리채소볶음5 콩나물무침5 깍두기9	기장밥 무된장국5.6 두부양념조림5.6 과일샐러드1.5 백김치9		
열량/단백질	260/8	235/9	240/10		
일자	28(월)	29(화)	30(수)	※ 레시피 바로가기 안내	
저녁	수수밥 채소당면국5.6 달걀장조림1.5.6 감자양파볶음5 백김치9	백미밥 어묵국5.6 마파두부5.6.10 배추된장나물5.6 깍두기9	찹쌀밥 미역장국5.6 돈육불고기5.6.10 브로콜리새콤무침 백김치9	※ 레시피 바로가기	
열량/단백질	240/8	240/9	261/12	오른쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.	

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찰쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추		두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가오리부시
	국내산		—	국내산		국내산		국내산	국내산		—	—	—
	*식고기 국내산은 한우육류접소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명	함박스테이크[7일]				
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산					
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													