

구분	월	화	수	목	금	
오전간식		1	2 : 숲체험	3 : 현장학습	4	
		새우살채소죽⑨	아욱장국죽⑤⑥/당근스틱	단호박찜/옥수수차	두부버섯죽⑤/사과	
점심		참쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 양볼락구이⑤⑥ 참나물도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	간소고기취나물영양밥⑤⑥⑨/양념장⑤⑥ 황태감자국⑤ 매추리알조림①⑤⑥ 비타민나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물오이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 시래기순살찜닭⑤⑥⑩ 도라지볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
	0-2세	407/18	281/12	312/10	361/13	
	오후간식 1	경기도공급과일(감귤)/저당마시는요플레②	고구마맛탕⑤/흰우유②	고로곤줄라피차②⑤⑥/흰우유②	우리쌀찜빵⑤⑥/ 두유⑤+미숫가루⑤	
	열량/단백질	113/4	150/4	176/6	211/16	
	오전간식	7 : 생일잔치 현미누룽지죽/저염치즈②	8:미래밥상 마들렌①②⑤⑥/흰우유②	9 : 축구교실 전복채소죽⑩/오이스틱	10 포슬포슬찜감자/흰우유②	11 소고기채소죽⑤⑥⑨
점심		검은콩밥⑤ 전복미역국⑤⑨ 혈령이수육⑤⑥⑩ 크렌베리열치볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨/백김치⑨	차조밥 콩비지찌개⑤⑨ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 당근브로콜리볶음⑤/ 구운김 열무김치⑥⑨	후리가게섞음밥⑤⑥ 양송이소프②⑤⑥⑩⑩ 두툽등심오븐돈까스①⑤⑥⑩/ 소스⑤⑥⑩ 양상추과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 어린이육개장⑤⑥⑨ 두부피쉬볼양념조림⑤⑥⑨ 취어채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	귀리밥 맑은콩나물국⑤ 수제오리짜장대파불고기②⑤⑥⑩⑩ 취나물볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
	0-2세	317/16	255/8	435/12	414/11	
	오후간식 1	생크림케이크①②⑤⑥/아몬드브리즈	경기도공급과일(포도)/흰우유②+미숫가루⑤	연근튀김⑤⑥/탕수소스⑤⑥/흰우유②	햄크로와상샌드위치①②⑤⑥⑩/저당오렌지주스	삶은계란①/오렌지/흰우유②
	열량/단백질	231/4	112/3	204/4	162/5	120/4
	오전간식	14 채소스크램블에그①/흰우유②	15 : 번개점심데이트 김가루콩나물죽⑤	16 : 숲체험 전고구마/흰우유②	17 : 부모교육 새우살근대죽⑨/사과	18 : 태권도 단호박죽/바나나
점심		기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	보리밥⑤ 미역미소국⑤⑥ 어린이알라미함박스테이크⑤⑥⑩⑩ 콤파레드①⑤⑩⑩ 백김치⑨	치킨데리야가볶음밥⑤⑥⑩ 콩가루맑은시금치국⑤ 새송이근대조림⑤⑥ 건파래볶음 부추단무지무침	수수밥 소고기샤브샤브국⑤⑥ 아귀살탕수⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두참쌀밥 도라지담금탕⑤⑩ 새우오징어청경채볶음⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
	0-2세	358/11	445/15	429/12	415/13	407/10
	오후간식 1	메밀두유면은국수⑤③	경기도공급과일(복숭아⑩)/저당요플레②	토마토스파게티⑥⑩/매실차	미역수제비국⑤⑥⑩/흰우유②	물만둣국⑤⑥⑩/흰우유②
	열량/단백질	100/3	104/5	201/8	106/3	111/3
	오전간식	21 연두부양념장⑤/흰우유②/사인머싯	22 : 축구교실 달걀녹두죽⑤	23 : 추석행사 소고기미역죽⑤⑩/대추토마토⑩	24:추석연휴	25:추석
점심		기장밥 맑은황태해장국①⑤ 소고기장독특이⑤⑥⑩ 들깨브로콜리볶음⑤⑥/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥⑩ 유부주머니전골⑤ 임연수어튀김⑤⑥ 숙갓나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 해물된장국⑤⑩⑩ 쌈싸먹는허브솔트목살구이⑩ 양배추찜, 모듬쌈/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨		
	0-2세	340/12	390/12	364/14		
	오후간식 1	프렌치토스트①②⑤⑥/오토밀음료	돈육시금치잡채⑤⑥⑩/흰우유②	참쌀유과⑤/흰우유②		
	열량/단백질	242/8	189/5	155/4		
	오전간식	28 구운계란①/오렌지/흰우유②	29 당근크림소프②⑤⑥⑩⑩/조각식빵⑥	30:숲체험(중식채식데이) 들깨미역죽⑤/저염치즈②		
점심		흑미밥 유부콩나물국⑤ 큐브스테이크①⑥⑩⑩ 마카로니사과콘샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 어린이돈육감자탕⑤⑥⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	새우살뿌리채소영양밥⑨/양념장⑤⑥ 호박아욱국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 구운김 배추김치⑨/백김치⑨		
	0-2세	374/9	352/11	392/11		
	오후간식 1	오색오미전①②⑤⑥⑩/보리차	경기도공급과일(배)/흰우유②+미숫가루⑤	어묵볶음⑤⑥/흰우유②		
	열량/단백질	210/7	132/5	189/3		
	알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮담고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비바니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산, 소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),큐브스테이크: 소고기(호주산),두부스틱:콩-국내산, 참기름,들기름:수입산					
< 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) > < 경기도 어린이 건강과일 >						
9월 1차	8.31 ~ 9.2 (9/1)	감귤	9월 3차	9.14 ~ 9.16 (9/15)	복숭아	
9월 2차	9.7 ~ 9.9 (9/8)	포도	9월 4차	9.28 ~ 9.30 (9/29)	배	

김포경찰서어린이집 2026년 9월 식단표 (유아)

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금	
오전간식		1	2 : 숲체험	3 : 현장학습	4	
		새우살채소죽⑨	아욱장국죽⑤⑥/당근스틱	단호박찜/옥수수차	두부버섯죽⑤/사과	
점심		참쌀밥 순두부찌개①⑤⑥ 양복락구이⑤⑥ 참나물도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	간소고기취나물영양밥⑤⑥⑨/양념장⑤⑥ 황태감자국⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 비타민나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩ 참나물오이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 시래기순살찜닭⑤⑥⑩ 도라지볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
	3-5세	582/26	402/18	447/15	517/19	
	오후간식 1	경기도공급과일(감귤)/저당마시는요플레②	고구마맛탕⑤/흰우유②	고로곤줄라피자②⑤⑥/흰우유②	우리쌀찐빵⑤⑥/ 두유⑤+미숫가루⑤	
	열량/단백질	113/4	150/4	176/6	211/16	
오전간식	7 : 생일잔치	8:미래밥상	9 : 축구교실	10	11	
	현미누룽지죽/저염치즈②	마들렌①②⑤⑥/흰우유②	전복채소죽⑩/오이스틱	포슬포슬찐감자/흰우유②	소고기채소죽⑤⑥⑩	
점심		검은콩밥⑤ 전복미역국⑤⑩ 혈령이수육⑤⑥⑩ 크렌베리멸치볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨/백김치⑨	차조밥 콩비지찌개⑤⑨ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 당근브로콜리볶음⑤/ 구운김 열무김치⑥⑨	후리가게식음밥⑤⑥ 양송이스트프②⑤⑥⑩⑩ 두툽등심오븐돈까스①⑤⑥⑩/ 소스⑤⑥② 양상추과일샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 어린이육개장⑤⑥⑩ 두부피쉬볼양념조림⑤⑥⑩ 취어채조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	귀리밥 맑은콩나물국⑤ 수제오리짜장대파불고기②⑤⑥⑩⑩ 취나물볶음⑤ 배추김치⑨/백김치⑨
	3-5세	454/24	365/12	622/18	592/16	668/19
	오후간식 1	생크림케이크①②⑤⑥/아몬드브리즈	경기도공급과일(포도)/흰우유②+미숫가루⑤	연근튀김⑤⑥/탕수소스⑤⑥/흰우유②	햄크로와상샌드위치①②⑤⑥⑩/저당오렌지주스	삶은계란①/오렌지/흰우유②
	열량/단백질	231/4	112/3	204/4	162/5	120/4
오전간식	14	15 : 번개점심데이트	16 : 숲체험	17 : 부모교육	18 : 태권도	
	채소스크램블에그①/흰우유②	김가루콩나물죽⑤	전고구마/흰우유②	새우살근대죽⑨/사과	단호박죽/바나나	
점심		가장밥 콩가루배추국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	보리밥⑤ 미역미소국⑤⑥ 어린이알칼리함박스테이크⑤⑥⑩⑩ 콩샐러드①⑤⑫ 백김치⑨	치킨데리야가볶음밥⑤⑥⑩ 콩가루맑은시금치국⑤ 새송이근약조림⑤⑥ 건파래볶음 부추단무지무침	수수밥 소고기샤브샤브국⑤⑩ 아귀살탕수⑤⑥ 숙주당근무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	녹두참쌀밥 도라지닭곰탕⑤⑩ 새우오징어청경채볶음⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
	3-5세	512/17	636/22	614/18	594/19	582/15
	오후간식 1	메밀두유면은국수⑤③	경기도공급과일(복숭아①)/저당요플레②	토마토스파게티⑥⑫/매실차	미역수제비국⑤⑥⑩/흰우유②	물만두국⑤⑥⑩/흰우유②
	열량/단백질	100/3	104/5	201/8	106/3	111/3
오전간식	21	22 : 축구교실	23 : 추석행사	24:추석연휴	25:추석	
	연두부양념장⑤/흰우유②/사인머싯	달걀녹두죽⑤	소고기미역죽⑤⑩/대추토마토⑫			
점심		가장밥 맑은황태해장국①⑤ 소고기장독독이⑤⑥⑩ 들깨브로콜리볶음⑤⑥/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	토마토참쌀밥⑫ 유부주머니전골⑤ 임연수어튀김⑤⑥ 숙갓나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨			보리밥 해물된장국⑤⑩⑩ 쌈싸먹는허브솔트묵살구이⑩ 양배추찜,도름쌈/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨
	3-5세	487/18	558/18			521/21
	오후간식 1	프렌치토스트①②⑤⑥/오트밀음료	돈육시금치잡채⑤⑥⑩/흰우유②			참쌀유과⑤/흰우유②
열량/단백질	242/8	189/5	155/4			
오전간식	28	29	30:숲체험(중식채식데이)			
	구운계란①/오렌지/흰우유②	당근크림스프②⑤⑥⑩⑤/조각식빵⑥	들깨미역죽⑤/저염치즈②	▲단태급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식사제수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3~0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 만3~5세용으로 오전간식과 중식을 계산하였습니다. ■ 대상연령 (3세~5세)		
점심		흑미밥 유부콩나물국⑤ 큐브스테이크①⑥⑩⑩ 마카로니사과콘샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 어린이돈육감자탕⑤⑥⑩ 순살갈치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨			새우살뿌리채소영양밥⑨/영념장⑤⑥ 호박아욱국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥⑩⑫ 구운김 배추김치⑨/백김치⑨
	3-5세	535/14	503/16			561/17
	오후간식 1	오색오미전①②⑤⑥⑩/보리차	경기도공급과일(배)/흰우유②+미숫가루⑤			어묵볶이⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	210/7	132/5	189/3			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣					
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀),밥,누룽지,죽,흑미,현미-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,공국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태:동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑탕:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크: 돼지고기-국내산, 소고기-호주산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강탕(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),큐브스테이크: 소고기(호주산),두부스틱:콩-국내산, 참기름,들기름:수입산					
< 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >						
< 경기도 어린이 건강과일 >						
9월 1차	8.31 ~ 9.2 (9/1)	감귤	9월 3차	9.14 ~ 9.16 (9/15)	복숭아	
9월 2차	9.7 ~ 9.9 (9/8)	포도	9월 4차	9.28 ~ 9.30 (9/29)	배	

■ 초기(생후 4~6개월), 중기(생후7~9개월), 후기(생후10~12개월)

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
		1	2	3	4
중기 이유식		두부참나물죽⑤	소고기비타민죽⑩	소고기채소죽⑩	닭살버섯죽⑩
열량/단백질		215/7	222/8	245/9	228/9
	7	8	9	10	11
중기 이유식	전복미역죽⑩	콩비지당근죽⑤	노른자채소죽①	소고기숙주죽⑤	콩나물귀리죽⑤
열량/단백질	210/6	209/9	204/7	199/6	243/9
	14	15		17	18
중기 이유식	소고기청경채죽⑩	미역미소죽	닭살시금치죽⑩	소고기숙주당근죽⑩	닭살녹두죽⑩
열량/단백질	243/10	254/11	251/8	215/8	221/10
	21	22	23	24	25
중기 이유식	소고기브로콜리죽⑤	흰살생선쑥갓죽	노른자채소죽①		
열량/단백질	160/4	183/5	198/6		
	28	29	30		
중기 이유식	소고기콩나물죽⑩	흰살생선시금치죽	두부호박아욱죽⑤		
열량/단백질	242/9	243/8	230/9		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
주의사항	* 이유식 유의사항 -초기이유식은 4-5개월때 부터 시작할수 있고, 아이가 혼자 앉아있고, 먹을것에 관심을 보이는 반응을 보이면 시작해도 좋음 -중기이유식의 경우 늦어도 6개월부터는 철분공급을 위해 재단에서는 소고기이유식을 일주일에 3번 제공함 -영아 중 개월수는 중기는 (7개월부터 단계와 상관없이 빠르게 진행함) -만일 가정에서 이유식을 접해보지 못한 영아의 경우는 초기이유식의 점도로 2주만 진행하고, 7개월부터는 중기이유식으로 넘어간다. -치즈는 짜지 않은 저염치즈로 제공해주세요. -미역, 다시마, 멸치등 식품 자체에 소금 성분이 있는 경우 물에 불려 짠 성분을 제거한 후 조리해주세요. -초기 이유식을 만들 경우 채소류의 씨앗은 제거 후에 조리부탁드립니다. (체에 바쳐서 10배>8배 미음으로 단계적으로 진행한다.) 쌀미음				