

어린이집 9월 식단표

만 1-2세 점심 및 간식 _ 일반간식형(백김치)

제공일 : 2026. 8. 20. (목)

작성자 : 전슬기

일자/요일	생일식단	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	포도	채소죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	포도	양송이스프②⑤⑥⑩⑫	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 호박채전①⑤⑥ 백김치	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 임연수양념찜⑤⑥ ♥시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥/양념장⑤⑥⑩ 애호박맑은국 두부조림⑤⑥ 백김치	백미밥 닭곰탕⑤ 너비아니구이⑤ 근대무침⑤⑥ 백김치	보리밥 새우맑은국⑨ 돼지고기갯살볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑥/우유②	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑥⑥/보리차	김가루주먹밥⑤⑥	부추전①⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	427.6	414.8/16.1	430.7/19.6	419.6/18.7	395.2/20.9	
일자/요일	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	
오전간식	사과	옥수수죽	씨리얼⑤⑥/우유②	배	당근스프②	
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ ♥잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	현미밥 두부전골⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 비엔나햄볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치	백미밥 배추맑은국 코다리조림⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 백김치	
오후간식	소보로빵①②④⑥/등굴레차	골드키위떠먹는요구르트②	수제비⑥	채소튀김⑤⑥	쌀과자⑤⑥/두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	419.5/15.6	405.2/18.5	431/13.7	428.1/27.3	413.6/14.9	
일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	
오전간식	포도	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	오렌지	크림스프②⑤⑥⑩⑫	
점심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미참살구이⑤ 연두부/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 동그랑땡⑤⑥⑩⑫⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치	닭고기부추볶음밥⑤⑥⑩ 모듬어묵탕⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주무침 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ ♥매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤	찐고구마/우유②	온메밀국수③⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩/결명차	바나나라떼②	
열량(kcal)/단백질(g)	405.7/15.9	433.2/12.5	401/19.5	413.5/23.3	416.8/18.3	
일자/요일	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금) 추석	26일(토)
오전간식	단감	밤죽	씨리얼⑤⑥/우유②			
점심	백미밥 달걀실팍국① 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ♥청경채무침⑤⑥ 백김치	수수밥 순두부백탕①⑤ 오징어조림⑤⑥⑦ 파래김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기뭇밥⑤⑥⑩ 무채국 맛살채소전①⑤⑥⑧ 백김치			
오후간식	토마토소스떡(256001508)	블루베리떠먹는요구르트②	머핀①②⑤⑥/보리차			
열량(kcal)/단백질(g)	411.1/17.6	396.6/22	437.1/13.9			
일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(수)	[수산물 대체 메뉴]		
오전간식	바나나	파프리카죽	떠먹는요구르트②			
점심	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ ♥어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치	새우볶음밥⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 돈까스⑤⑥⑩⑫⑬/소스 백김치			
오후간식	파배기①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	418.8/16.8	437.7/16.7	425.9/18.8			

※ 수산물을 사용하지 않는 기관에서는 아래에 제시된 대체메뉴를 사용하시면 됩니다.
 ※ 대체메뉴에 대해 알레르기 및 열량, 단백질 값을 함께 제공하오니 수정 후 배부하시기 바랍니다.
 1일:임연수양념찜→순살닭볶음탕⑤⑥⑩(422.1/18.7)
 10일:코다리조림→쇠고기우영조림⑤⑥⑩(394.5/16.4)
 14일:가자미참살구이→오리채소볶음⑤⑥(421.5/13.2)
 22일:오징어조림→돼지고기장조림⑤⑥⑩(392.4/21.1)

<원산지표시>

쌀			콩			백김치		쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
밥	죽	누룽지	두부	비지	콩국수	배추	국내산	수입산	국산	국산	국산	국산
국산	국산	산	외국산	산	산	국산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	산	명태(동태) 러시아산	고등어 국산	낙지 산	주꾸미 산

가공품(식육·어육류) / 표시사항을 확인 후 재료 함량이 높은 순서에 따라 1, 2, 3순위의 원산지를 표기합니다.

물만두	너비아니	비엔나햄	동그랑땡	미니핫도그(햄)	함박스테이크	돈까스
1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 닭고기국산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 닭고기국산 2. 재료명 : 돼지고기국산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 소고기국산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 : 돼지고기국산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산

일자/요일	생일식단	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식	포도	채소죽⑤⑥	떠먹는요구르트②	포도	양송이스프②⑤⑥⑬⑭	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 호박채전①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 임연수양념찜⑤⑥ ♥시금치돼개나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥/양념장⑤⑥⑬ 애호박맑은국 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 너비아니구이⑤ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 새우맑은국⑨ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 고구마줄기나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	케이크①②⑥/우유②	찜감자/우유②	프렌치투스트①②⑤⑥/보리차	김가루주먹밥⑤⑥	부추전①⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	675.6/19.2	668.7/26.1	660.1/30.3	662.7/29.6	600.8/31.5	
일자/요일	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)	
오전간식	사과	옥수수죽	씨리얼⑤⑥/우유②	배	당근스프②	
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑬ ♥아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 두부전골⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 비엔나햄볶음⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 코다리조림⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이크래미무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	소보로빵①②④⑥/등굴러차	골드카우/떠먹는요구르트②	수제비⑥	채소튀김⑤⑥	쌀과자⑤⑥/두유⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	663.8/24.7	636.7/29	678.9/21.5	665.6/42.8	653.4/23.6	
일자/요일	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)	
오전간식	포도	브로콜리죽	떠먹는요구르트②	오렌지	크림스프②⑤⑥⑬⑭	
점심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미참살구이⑤ 연두부/양념장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 동그랑땡⑤⑥⑩⑬⑭ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기부추볶음밥⑤⑥⑬ 모듬어묵탕⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 숙주무침 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ ♥매추리알곤약조림①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤	찜고구마/우유②	온메밀국수③⑤⑥	마늘도그①②⑥⑩/결명차	바나나라떼②	
열량(kcal)/단백질(g)	619.9/24.1	664.9/19	600.9/29.1	631.4/35.3	606.4/26.3	
일자/요일	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금) 추석	26일(토)
오전간식	단감	밤죽	씨리얼⑤⑥/우유②			
점심	백미밥 달걀싹파국① 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬⑭ ♥청경채된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 오징어조림⑤⑥⑦ 파래김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기뎡밥⑤⑥⑬ 무쌈국 맛살채소전①⑤⑥⑧ 배추김치⑨			
오후간식	도토리고구마②⑤⑥⑩⑬⑭	블루베리/떠먹는요구르트②	머핀①②⑤⑥/보리차			
열량(kcal)/단백질(g)	653.1/28.1	626.9/34.2	676.2/21.1			
일자/요일	28일(월)	29일(화)	30일(수)	[수산물 대체 메뉴]		
오전간식	바나나	파프리카죽	떠먹는요구르트②	※ 수산물을 사용하지 않는 기관에서는 아래에 제시된 대체메뉴를 사용하시면 됩니다. ※ 대체메뉴에 대해 알레르기 및 열량, 단백질 값을 함께 제공하오니 수정 후 배부하시기 바랍니다. 1일: 임연수양념찜→순살닭볶음탕⑤⑥⑬(673.8/29.1) 10일: 코다리조림→쇠고기우영조림⑤⑥⑬(604/24.8) 14일: 가자미참살구이→오리채소볶음⑤⑥(626.9/34.2) 22일: 오징어조림→돼지고기장조림⑤⑥⑩(612.4/31.8)		
점심	기장밥 콩나물국⑤ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ ♥어묵우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 실파미소장국⑤⑥ 돈까스⑤⑥⑩⑬⑭/소스 배추김치⑨			
오후간식	파배기①②⑤⑥/우유②	찜고구마/우유②	미니우동⑤⑥			
열량(kcal)/단백질(g)	667.1/27.2	671.1/26	672.6/29.7			

[illegible]