



국방대학교 어린이집이 드리는 남남 9월 식단 (1~2세)



	월	화	수	목	금
	1일	2일	3일	4일	
오전간식		전복죽①	오이스틱 떠먹는요구르트②⑩	두부야채죽⑤⑮	샤인머스켓 요구르트②
점심		흑미밥 소고기무국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑭ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치②⑨	짜장밥①②⑤⑥⑩⑭⑮ 콩나물국⑤ 짜먹는젤리 떡갈비 유자청단무지	강황쌀밥 미소된장국⑤ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 파래김자반⑤⑥ 배추김치②⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치②⑨
오후간식		카스테라①②⑤⑥⑮ 주스	찐고구마 우유100ml②	감자수제비⑥, 바나나	숙갓옥수수전①⑤⑥, 매실차
열량/단백질	437.4 20.7	467.5 18.1	466.8 20.3	445.8 19.5	
	7일	8일	9일	10일	11일
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	크림스프②⑤⑥⑭⑮ 모닝빵①②⑤⑥	타락죽②	당근스틱 짜먹는요거트②	단호박죽
점심	차조밥 돈사태우거지국⑤⑥⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 돼지고기볶음 깍두기⑨	현미밥 닭살당면국⑤⑥⑭ 치즈달걀말이①②⑤ 근대된장무침⑤⑥, 김구이 배추김치②⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑪ 계란국⑤⑥ 짜먹는젤리, 콘샐러드 새우튀김*타르타르①⑤⑥⑨ 배추김치②⑨	홍국쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤, 멜론 오미자차	로제스파게티 주스	핫도그①②⑤⑥⑩⑪⑮ 사과주스	포도 햇바	고구마맛탕⑤ 우유
열량/단백질	466.5 16.9	421.1 14.1	479.6 19.3	444.7 16.2	477.7 17.2
	14일	15일	16일	17일	18일
오전간식	바나나 어린이치즈②	게살채소죽①⑤⑥⑧⑫	파프리카스틱⑫ 떠먹는요구르트②⑮	소고기미역죽	무화과 우유②
점심	강황쌀밥 곤약어묵국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑮ 브로콜리흑미자무침①⑤⑥⑮ 백김치	클로렐라쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	닭갈비고구마볶음밥⑤⑥⑭ 소고기무국⑮ 마시는젤리 물만두⑤⑥⑩⑭⑯⑰ 배추김치②⑨	김밥 잔치국수 직접튀김치킨 수제피자 바나나, 주스	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치②⑨
오후간식	훈제란 우유	잔치국수①⑤⑥ 메론	찐단호박 주스⑫	케익, 포도 요구르트	감자튀김 주스
열량/단백질	463.2 20	447 15.7	429.9 15.6	463.2 17	445.1 18.9
	21일	22일	23일	24일	25일
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	사과 우유	누룽지닭살죽⑭		
점심	현미밥 감자달걀국①⑤⑥ 돈육우영채볶음⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕⑤⑥ 삼색표지전 청포묵무침 배추김치②⑨	홍국쌀밥 들깨수제비국 임연수구이 사과부추무침 배추김치②⑨		
오후간식	어묵탕 매실차	약밥 식혜	한과 주스		
열량/단백질	460 15.2	412.7 19	472.7 15.9		
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	감자죽	토마토 어린이치즈②		
점심	클로렐라쌀밥 호박얇은장국⑤ 돼지고기수육, 상추쌈 치커리토마토무침⑤⑥⑫ 백김치	흑미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 팽이버섯소불고기⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치②⑨	하이라이스덮밥⑤⑥ 우동장국 마시는젤리 팝콘치킨 유자청단무지		
오후간식	햄치즈샌드위치 우유	햇케익 주스	핫도그 우유		
열량/단백질	465.1 20.8	455.6 18	407.6 16.6		



국방대학교 어린이집이 드리는 남남 9월 식단 (3~5세)



	월	화	수	목	금
		1일	2일	3일	4일
오전간식		전복죽①	오이스틱 떠먹는요구르트②⑪	두부야채죽⑤⑮	샤인머스켓 요구르트②
점심		흑미밥 소고기무국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑭ 두부썩갠무침⑤⑥ 배추김치②⑨	짜장밥①②⑤⑥⑩⑭⑮ 콩나물국⑤ 짜먹는젤리 떡갈비 유자청단무지	강황쌀밥 미소된장국⑤ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 파래김자반⑤⑥ 배추김치②⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치②⑨
오후간식		카스테라①②⑤⑥⑮ 주스	찐고구마 우유100ml②	감자수제비⑥, 바나나	썩갠옥수수전①⑤⑥, 매실차
열량/단백질		624.9 29.5	667.8 25.9	666.8 29	636.8 27.9
	7일	8일	9일	10일	11일
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	크림스프②⑤⑥⑭⑮ 모닝빵①②⑤⑥	타락죽②	당근스틱 짜먹는요거트②	단호박죽
점심	차조밥 돈사태우거지국⑤⑥⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 돼지고기볶음 깍두기⑨	현미밥 닭살당면국⑤⑥⑭ 치즈달걀말이①②⑤ 근대된장무침⑤⑥, 김구이 배추김치②⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫ 계란국⑤⑥ 짜먹는젤리, 콘샐러드 새우튀김*타르타르①⑤⑥⑨ 배추김치②⑨	홍국쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤, 멜론 오미자차	로제스파게티 주스	핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑮ 사과주스	포도 햇바	고구마맛탕⑤ 우유
열량/단백질	666.4 24.2	601.5 20.1	685.2 27.6	635.3 23.1	682.4 24.5
	14일	15일	16일	17일	18일
오전간식	바나나 어린이치즈②	게살채소죽①⑤⑥⑧⑫	파프리카스틱⑫ 떠먹는요구르트②⑮	소고기미역죽	무화과 우유②
점심	강황쌀밥 곤약어묵국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑮ 브로콜리흑임자무침①⑤⑥⑮ 백김치	클로렐라쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기미나리볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	닭갈비고구마볶음밥⑤⑥⑭ 소고기무국⑤ 마시는젤리 물만두⑤⑥⑩⑭⑯⑰ 배추김치②⑨	김밥 잔치국수 직접찐치킨 수제피자 바나나, 주스	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치②⑨
오후간식	훈제란 우유	잔치국수①⑤⑥ 메론	찐단호박 주스⑫	케익, 포도 요구르트	감자튀김 주스
열량/단백질	661.7 28.5	638.5 22.4	614.2 22.3	661.7 24.3	635.8 27
	21일	22일	23일	24일	25일
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	사과 우유	누룽지닭살죽⑭		
점심	현미밥 감자달걀국①⑤⑥ 돈육우엉채볶음⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨	잡곡밥 설렁탕⑤⑥ 삼색꼬지전 청포묵무침 배추김치②⑨	홍국쌀밥 들깨수제비국 임연수국이 사과부추무침 배추김치②⑨		
오후간식	어묵탕 매실차	약밥 식혜	한과 주스		
열량/단백질	657.1 21.7	589.6 27.2	675.3 22.7		
	28일	29일	30일		
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	감자죽	토마토 어린이치즈②		
점심	클로렐라쌀밥 호박잎된장국⑤ 돼지고기수육, 상추쌈 치커리토마토무침⑤⑥⑫ 백김치	흑미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 팽이버섯소불고기⑤⑥⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치②⑨	하이라이스덮밥⑤⑥ 우동장국 마시는젤리 팝콘치킨 유자청단무지		
오후간식	햄치즈샌드위치 우유	핫케익 주스	핫도그 우유		
열량/단백질	664.4 29.7	650.9 25.7	582.3 23.7		