



순천시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

# 9월 식단표

한신더휴 어린이집

작성자 : 전 은 미 영양사

| 첫<br>째<br>주      | 일자/요일  |                                                                                                         | 1(화)                                                                                                   | 2(수)                                                                                                               | 3(목)채식의날                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4(금)                                                                                                                    |
|------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 오전간식   |                                                                                                         | 버섯파프리카죽                                                                                                | 소고기채소죽 <sup>⑩</sup>                                                                                                | 누룽지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 잘게자른오징어죽 <sup>⑦</sup>                                                                                                   |
|                  | 점심     |                        | 흑미밥<br>새우살묵국 <sup>⑤⑥⑨</sup><br>간장찜닭 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>청경채나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>         | 백미밥<br>다시마미소장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈까스/소스 <sup>①⑤⑥⑩⑫⑬</sup><br>토마토양상추요거트샐러드 <sup>②⑫</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>         | 현미찰쌀밥<br>순두부백탕 <sup>⑤</sup><br>참조기구이 <sup>⑤⑥</sup><br>오이무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 백미밥<br>소고기당면국 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>채소달걀찜 <sup>①</sup><br>브로콜리무침<br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                       |
|                  | 오후간식   |                                                                                                         | 두부과자 <sup>①⑤⑥</sup> /요구르트 <sup>②</sup>                                                                 |  사과/우유 <sup>②</sup>               | 찐고구마/차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  토마토 <sup>⑩</sup> /우유 <sup>②</sup>   |
|                  | 열량/단백질 |                                                                                                         | 426.5/19                                                                                               | 417.6/15.3                                                                                                         | 403.2/14.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 404.3/15.7                                                                                                              |
| 둘<br>째<br>주      | 일자/요일  | 7(월)                                                                                                    | 8(화)                                                                                                   | 9(수)                                                                                                               | 10(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11(금)저당데이                                                                                                               |
|                  | 오전간식   | 달걀양파죽 <sup>⑮</sup>                                                                                      | 잔멸치죽                                                                                                   | 달걀채소죽 <sup>①</sup>                                                                                                 | 새우살당근죽 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 양배추두부죽 <sup>⑤</sup>                                                                                                     |
|                  | 점심     | 백미밥<br>아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육부추볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>가지나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>           | 보리밥<br>맑은육개장 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>동그랑땡전 <sup>①⑤⑥⑩</sup><br>열무나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>        | 훈제오리볶음밥 <sup>⑤⑥</sup><br>감자미역국 <sup>⑤⑥</sup><br>연두부/양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>파프리카무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup> | 기장밥<br>들깨무침국<br>소불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>시금치나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 백미밥<br>콩나물국 <sup>⑤</sup><br>저당순살닭갈비 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>느타리버섯나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>                         |
|                  | 오후간식   |  파인애플/우유 <sup>②</sup>  | 찐단호박/두유 <sup>⑤</sup>                                                                                   |  바나나                              | 머핀 <sup>①②⑤⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  키위/우유 <sup>②</sup>                  |
|                  | 열량/단백질 | 405/17.6                                                                                                | 441.3/19                                                                                               | 405.2/14.6                                                                                                         | 437.7/16.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 420.4/15.3                                                                                                              |
| 셋<br>째<br>주      | 일자/요일  | 14(월)                                                                                                   | 15(화)                                                                                                  | 16(수)                                                                                                              | 17(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18(금)                                                                                                                   |
|                  | 오전간식   | 전복죽 <sup>⑩</sup>                                                                                        | 소고기청경채죽 <sup>⑩</sup>                                                                                   | 참치애호박죽                                                                                                             | 누룽지죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 브로콜리감자죽                                                                                                                 |
|                  | 점심     | 백미밥<br>어묵국 <sup>⑤⑥</sup><br>메추리알소고기장조림 <sup>①⑤⑥⑬</sup><br>상추사과무침 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>      | 흑미밥<br>두부된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>삼치구이 <sup>⑤⑥</sup><br>고구마줄기나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>         | 돈육숙주덮밥 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>달걀찜국 <sup>①</sup><br>양배추샐러드 <sup>①⑤</sup><br>요구르트 <sup>②</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>        | 현미찰쌀밥<br>수제비국 <sup>⑤⑥</sup><br>잘게자른오징어볶음 <sup>⑤⑥⑦</sup><br>얼갈이나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 백미밥<br>애호박새우젓국 <sup>⑨</sup><br>오리불고기 <sup>⑤⑥</sup><br>참나물유자청무침<br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                     |
|                  | 오후간식   |  배/우유 <sup>②</sup>   | 잼식빵 <sup>①②⑤⑥</sup> /우유 <sup>②</sup>                                                                   |  사과                             | 찐달걀 <sup>①</sup> /매실차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  토마토 <sup>⑩</sup> /우유 <sup>②</sup> |
|                  | 열량/단백질 | 411.3/16.8                                                                                              | 430.4/19.6                                                                                             | 423.6/17.3                                                                                                         | 412.2/20.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 399.9/12.4                                                                                                              |
| 넷<br>째<br>주      | 일자/요일  | 21(월)                                                                                                   | 22(화)                                                                                                  | 23(수)                                                                                                              | 24(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25(금)추석                                                                                                                 |
|                  | 오전간식   | 잘게자른콩나물황태죽 <sup>⑤</sup>                                                                                 | 들깨무죽                                                                                                   | 달걀두죽 <sup>⑮</sup>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |
|                  | 점심     | 백미밥<br>맑은참치김치국 <sup>⑤⑥⑨</sup><br>채소달걀말이 <sup>①⑤</sup><br>새송이버섯나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>      | 보리밥<br>소고기미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup><br>두부구이/양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>근대나물무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>    | 백미밥<br>감자된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>돈육잡채 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>삼색나물 <sup>⑤</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|                  | 오후간식   |  바나나/우유 <sup>②</sup> |  키위/우유 <sup>②</sup> |  파인애플/우유 <sup>②</sup>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|                  | 열량/단백질 | 419.6/19.2                                                                                              | 419.3/15.6                                                                                             | 425.2/14.7                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 일자/요일  | 28(월)                                                                                                   | 29(화)                                                                                                  | 30(수)국없는날                                                                                                          | ※ 알레르기 유발 식품 표시 ※                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |
|                  | 오전간식   | 새우살채소죽 <sup>⑨</sup>                                                                                     | 달걀부추죽 <sup>①</sup>                                                                                     | 시금치두부죽 <sup>⑤</sup>                                                                                                | <sup>①</sup> 난류, <sup>②</sup> 우유, <sup>③</sup> 메밀, <sup>④</sup> 땅콩, <sup>⑤</sup> 대두, <sup>⑥</sup> 밀, <sup>⑦</sup> 고등어, <sup>⑧</sup> 게, <sup>⑨</sup> 새우, <sup>⑩</sup> 돼지고기, <sup>⑪</sup> 복숭아, <sup>⑫</sup> 토마토, <sup>⑬</sup> 아황산류, <sup>⑭</sup> 호두, <sup>⑮</sup> 닭고기, <sup>⑯</sup> 소고기, <sup>⑰</sup> 오징어, <sup>⑱</sup> 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), <sup>⑲</sup> 잣<br>★ <sup>⑳</sup> 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                                                                                         |
|                  | 점심     | 백미밥<br>닭곰탕 <sup>⑮</sup><br>어묵당근볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>김자반 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>                | 흑미밥<br>만둣국 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>고등어무조림 <sup>⑤⑥⑦</sup><br>애호박나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>         | 밤짜장라이스 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>송어<br>잔멸치볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>단무지무침 <sup>⑬</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|                  | 오후간식   |  사과/우유 <sup>②</sup>  | 크림스파게티 <sup>①②⑥⑩</sup>                                                                                 |  바나나/우유 <sup>②</sup>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|                  | 열량/단백질 | 410/16.5                                                                                                | 439.4/18.2                                                                                             | 409.7/17                                                                                                           | ☺ 몸에 좋은 9월 제철음식<br>옥수수, 굴, 게, 토마토, 고등어, 전복, 감자, 고구마, 대하, 블루베리, 배, 참나물, 굴, 갈치, 석류, 은행, 광어                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                         |

| 원<br>산<br>지<br>표<br>시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 콩<br>(두부,콩국수,<br>콩비지) | 배추김치 |          | 소고기<br>(한우,육우,젖소) | 돼지고기 | 닭고기      | 오리고기 | 수산물 |                |     |     |     |             |
|-----------------------|----------------|-----------------------|------|----------|-------------------|------|----------|------|-----|----------------|-----|-----|-----|-------------|
|                       |                |                       | 배추   | 고춧가루     |                   |      |          |      | 참조기 | 코다리·<br>동태(명태) | 오징어 | 고등어 | 전복  | 다랑어<br>(참치) |
|                       | 국내산            | 국내산                   | 국내산  | 국내산      | 국내산               | 국내산  | 국내산      | 국내산  | 국내산 | 러시아산           | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산         |
|                       | 식육 · 어육 가공품    |                       |      |          |                   |      |          |      |     |                |     |     |     |             |
|                       | 돈까스            |                       |      | 동그랑땡     |                   |      | 훈제오리     |      |     | 어묵             |     |     |     |             |
|                       | 돼지고기:국내산       |                       |      | 돼지고기:국내산 |                   |      | 오리고기:국내산 |      |     | 연육일경우제외        |     |     |     |             |