

♣21C를 이끌어가는 주인공들♣

2026년 천사나라 9월 식단표

(만 0~2세 즉식형)

영양사 : 영암군어린이급식관리지원센터

영양사 오소은

일자/요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오 전 간 식	9월의 제철음식 고구마, 느타리버섯, 쪽파, 토란대, 거봉, 무화과, 밤, 사과, 석류, 토마토, 갈치, 고등어, 꽃게, 대하, 삼치, 전복	누룽지죽	낙지죽⑤⑥	참치채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥
점 심		백미밥	백미밥1/2	울무밥	백미밥
오 후 간 식		호박된장국⑤⑥	가쓰오장국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥	순한육개장⑤⑥⑩
열 량/단백질		삼치무조림⑤⑥	크림소스스파게티①②⑥	돈육불고기⑤⑥⑩	계란장조림①⑤⑥
일자/요일		감자양파나물⑤⑥	양배추나물⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥
오 전 간 식		잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨
점 심		사과/짜먹는요구르트	피자/과채주스	바나나/호상요구르트②	씨리얼/우유
열 량/단백질		602/24	641/20	614/24	646/26
일자/요일	7(월)	8(화)저염데이	9(수)	10(목)	11(금)
오 전 간 식	고구마죽⑤⑥	단호박죽	감자죽	연두부죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점 심	백미밥	백미밥	짜장라이스⑤⑥⑩	울무밥	수수밥
오 후 간 식	맑은콩나물국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	미역국⑤⑥⑩	순한육개장⑤⑥⑩	들깨우춧국⑤⑥
열 량/단백질	코다리찜순살조림	(저염)닭살데리야끼조림⑤⑤	동그랑땡⑤⑥⑩	새우게첩조림⑤⑨⑫	돼지고기수육⑤⑥⑩
일자/요일	스크램블에그①⑤⑥	배추나물⑤⑥	단무지⑬	감자채볶음⑤⑥	오이새콤무침⑤⑥
오 전 간 식	잘게썰은배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨
점 심	쌀과자⑤⑥/매실차	사과/호상요구르트②	찐고구마/과채주스	자른사인머스켓/우유	미니부추전⑤⑥/우유
열 량/단백질	650/25	614/26	610/19	618/29	622/27
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오 전 간 식	시금치죽⑤⑥	느타리버섯죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	옥수수죽⑤⑥	전복죽⑤⑥⑩
점 심	백미밥	차조밥	카레라이스⑤⑥⑩	기장밥	기장밥
오 후 간 식	조갯살수제비국⑤⑥⑩	배추맑은국⑤⑥	미소장국⑤⑥	양파된장국⑤⑥	아욱국⑤⑥
열 량/단백질	채소달걀찜①⑤⑥	동태살전①⑤⑥	찐만두/간장소스⑤⑥⑩	소고기숙주볶음⑤⑥⑩	제육볶음⑤⑥⑩⑩
일자/요일	사각어묵조림⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	야채사라다⑤⑥	고구마순나물⑤⑥	애호박나물⑤⑥
오 전 간 식	잘게썰은배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨
점 심	미니우동⑤⑥	토마토⑫/플레인요구르트②	삶은감자/이오②	참외/동글레차	밤식빵①②⑥/우유②
열 량/단백질	676/26	643/20	643/18	640/31	657/31
일자/요일	21(월)저염데이	22(화)	23(수)추분	24(목)	25(금)추석
오 전 간 식	새우살죽⑤⑥⑨	미역죽⑤⑥	배추죽⑤⑥		
점 심	울무밥	수수밥	삼색나물비빔밥⑤⑥		
오 후 간 식	팽이버섯된장국⑤⑥	순두부백탕⑤⑥	소고기버섯토란국⑤⑥⑩		
열 량/단백질	(저당)미트볼조림⑤⑥⑩⑫	오삼불고기⑤⑥⑦	영양계란찜⑤⑥		
일자/요일	숙주나물⑤⑥	브로콜리참깨무침⑤⑥	새송이간장조림⑤⑥		
오 전 간 식	잘게썰은배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨	 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
점 심	바나나/우유②	사과/플레인요구르트	모닝빵/우유②		
열 량/단백질	641/26	608/28	628/18		
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)		
오 전 간 식	애호박죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥		
점 심	차조밥	울무밥	수수밥		
오 후 간 식	유부장국⑤⑥	양파된장국⑤⑥	실파달걀국①⑤		
열 량/단백질	제육볶음⑤⑥⑩	해물완자조림⑤⑥⑦	참치김치볶음/온두부⑤⑨		
일자/요일	청경채나물⑤⑥	감자채나물⑤⑥	콩나물무침⑤⑥		
오 전 간 식	잘게썰은배추김치⑨	잘게썰은깍두기⑨	잘게썰은배추김치⑨		
점 심	배/호상요구르트②	채소주먹밥⑤⑥/보리차	무화과/과채주스		
열 량/단백질	6446/19	614/18	603/19		

원산지표시	쌀			콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩버찌	콩국수	배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			육가공품/수산가공품								
	낙지	동태	전복	참치	동그랑땡	너비아니	훈제오리	해물완자	미트볼			
	국내산	러시아산	국내산	다량어 (원양산)	돼지고기 (국산산)	소고기 (국내산)	오리고기 (국내산)	오징어 (원양산)	돼지고기 (국내산)			

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다량어, 아귀, 가리비, 우렁창이 전복 방어및부세

- 잡곡밥을 제공하실 때는 여러 가지 종류가 섞인 **혼합잡곡**을 제공하는 것은 **지양**합니다.
- 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 **잡곡 1종류로 잡곡량 5% 이내 사용**하여 제공을 권장드립니다.
- 만3-5세의 경우 소화 및 저작능력을 고려하여 방울토마토, 포도, 건과류, 옥수수(썰서 으깬형태 가능), 질긴육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 주꾸미·낙지볶음, 매운 양념의 메뉴, 질긴조개·해산물류, 떡류는 제공 시 주의해야 합니다.
- ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 **학부모 안내**가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능합니다.
- ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단이 제공 가능합니다. **(단, 증빙서류 확인필요)**
- **7일**은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 **저염데이**로 지정하였습니다.
- **21일**은 당 섭취를 줄이기 위해 **저당데이**로 지정하였습니다.
- 동신대학교 내 어린이·사회복지급식관리지원센터 7개 센터가 공동으로 **절기음식** 메뉴를 공통 적용합니다.
- 9월** 절기음식은 **추분(소고기표고버섯토란국)** 입니다.
- 만 1-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일)
- 만 3-5세 영양섭취 기준 : 1,400 (kcal/일)
- 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

 원산지를 표시하실 때, 육가공품/수산가공품의 원산지가 원산지 표시와 일치하지 않는 경우가 있으니 한 번 더 확인해 주시기 바랍니다.
국내산 쇠고기의 경우 사용하는 **식육의 종류**를 함께 기입하여야 합니다.

예시) 국내산(한우) 국내산(육우) 국내산(젓소)

 식품의약품안전처 식품등의 표시기준에 따라, **알레르기 유발 식품 표시사항 및 영양성분 정보를 꼭 식단표에 함께 게시**해 주세요.

 식단은 각 기관의 사정에 따라 **식단 안내문의 대체식품군을 참고하여 변경**할 수 있습니다.

김치류는 **살짝 씻어 맵지 않게 잘게 잘라** 배식합니다.
영아의 음식은 **잘게 잘라** 배식합니다.

 이 식단은 **영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터**에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

♣21C를 이끌어가는 주인공들♣

2026년 천사나라 9월 식단표

(만 3~5세 즉식형)

영양사 : 영암군어린이급식관리지원센터

영양사 오소은

일자/요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오 전 간 식	9월의 제철음식 고구마, 느타리버섯, 쪽파, 토란대, 거봉, 무화과, 밤, 사과, 석류, 토마토, 갈치, 고등어, 꽃게, 대하, 삼치, 전복	누룽지죽	낙지죽⑤⑥	참치채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥
점 심		백미밥	백미밥 ^{1/2}	울무밥	백미밥
오 후 간 식		호박된장국⑤⑥	가쓰오장국⑤⑥	시래기된장국⑤⑥	순한육개장⑤⑥⑩
열 량/단백질		삼치무조림⑤⑥	크림소스스파게티①②⑥	돈육불고기⑤⑥⑩	계란장조림①⑤⑥
일자/요일		감자양파나물⑤⑥	양배추나물⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥
오 전 간 식		깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
점 심		사과/짜먹는요구르트	피자/과채주스	바나나/호상요구르트②	씨리얼/우유
열 량/단백질		602/24	641/20	614/24	646/26
일자/요일	7(월)	8(화)저염데이	9(수)	10(목)	11(금)
오 전 간 식	고구마죽⑤⑥	단호박죽	감자죽	연두부죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점 심	백미밥	백미밥	짜장라이스⑤⑥⑩	울무밥	수수밥
오 후 간 식	맑은콩나물국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	미역국⑤⑥⑩	순한육개장⑤⑥⑩	들깨우춧국⑤⑥
열 량/단백질	코다리찜살조림	(저염)달걀데리야찌조림⑤⑤	동그랑땡⑤⑥⑩	새우게첩조림⑤⑨⑫	돼지고기수육⑤⑥⑩
일자/요일	스크램블에그①⑤⑥	배추나물⑤⑥	단무지⑬	감자채볶음⑤⑥	오이새콤무침⑤⑥
오 전 간 식	잘게썰은배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
점 심	쌀과자⑤⑥/매실차	사과/호상요구르트②	찐고구마/과채주스	자른사인머스켓/우유	미니부추전⑤⑥/우유
열 량/단백질	650/25	614/26	610/19	618/29	622/27
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오 전 간 식	시금치죽⑤⑥	느타리버섯죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	옥수수죽⑤⑥	전복죽⑤⑥⑩
점 심	백미밥	차조밥	카레라이스⑤⑥⑩	기장밥	기장밥
오 후 간 식	조갯살수제비국⑤⑥⑩	배추맑은국⑤⑥	미소장국⑤⑥	양파된장국⑤⑥	아욱국⑤⑥
열 량/단백질	채소달걀찜①⑤⑥	동태살전①⑤⑥	찐만두/간장소스⑤⑥⑩	소고기숙부볶음⑤⑥⑩	제육볶음⑤⑥⑩⑩
일자/요일	사각어묵조림⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	야채사라다⑤⑥	고구마순나물⑤⑥	애호박나물⑤⑥
오 전 간 식	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
점 심	미니우동⑤⑥	토마토⑫/플레인요구르트②	삶은감자/이오②	참외/동글레차	밤식빵①②⑥/우유②
열 량/단백질	676/26	643/20	643/18	640/31	657/31
일자/요일	21(월)저염데이	22(화)	23(수)추분	24(목)	25(금)추석
오 전 간 식	새우살죽⑤⑥⑨	미역죽⑤⑥	배추죽⑤⑥		
점 심	울무밥	수수밥	삼색나물비빔밥⑤⑥		
오 후 간 식	팽이버섯된장국⑤⑥	순두부백탕⑤⑥	소고기버섯토란국⑤⑥⑩		
열 량/단백질	(저당)미트볼조림⑤⑥⑩⑫	오삼불고기⑤⑥⑦	영양계란찜⑤⑥		
일자/요일	숙주나물⑤⑥	브로콜리참깨무침⑤⑥	새송이간장조림⑤⑥		
오 전 간 식	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
점 심	바나나/우유②	사과/플레인요구르트	모닝빵/우유②		
열 량/단백질	641/26	608/28	628/18		
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)		
오 전 간 식	애호박죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥		
점 심	차조밥	울무밥	수수밥		
오 후 간 식	유부장국⑤⑥	양파된장국⑤⑥	실파달걀국①⑤		
열 량/단백질	제육볶음⑤⑥⑩	해물완자조림⑤⑥⑦	참치김치볶음/온두부⑤⑨		
일자/요일	청경채나물⑤⑥	감자채나물⑤⑥	콩나물무침⑤⑥		
오 전 간 식	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨		
점 심	배/호상요구르트②	채소주먹밥⑤⑥/보리차	무화과/과채주스		
열 량/단백질	6446/19	614/18	603/19		

원산지표시	쌀			콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물			육가공품/수산가공품								
	낙지	동태	전복	참치	동그랑땡	너비아니	훈제오리	해물완자	미트볼			
	국내산	러시아산	국내산	다량어 (원양산)	돼지고기 (국내산)	소고기 (국내산)	오리고기 (국내산)	오징어 (원양산)	돼지고기 (국내산)			

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다량어, 아귀, 가리비, 우렁창이 전복 방어뿔부레

- 잡곡밥을 제공하실 때는 여러 가지 종류가 섞인 **혼합잡곡**을 제공하는 것은 **지양**합니다.
- 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 **잡곡 1종류로 잡곡량 5% 이내 사용**하여 제공을 권장드립니다.
- 만3-5세의 경우 소화 및 저작능력을 고려하여 방울토마토, 포도, 건과류, 옥수수(썰서 으깬형태 가능), 질긴육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 주꾸미·낙지볶음, 매운 양념의 메뉴, 질긴조개·해산물류, 떡류는 제공 시 주의해야 합니다.
- ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 **학부모 안내**가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능합니다.
- ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단이 제공 가능합니다. **(단, 증빙서류 확인필요)**
- **7일**은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 **저염데이**로 지정하였습니다.
- **21일**은 당 섭취를 줄이기 위해 **저당데이**로 지정하였습니다.
- 동신대학교 내 어린이·사회복지급식관리지원센터 7개 센터가 공동으로 **절기음식** 메뉴를 공통 적용합니다.
- 9월** 절기음식은 **추분(소고기표고버섯토란국)** 입니다.
- 만 1-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일)
- 만 3-5세 영양섭취 기준 : 1,400 (kcal/일)
- 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

 원산지를 표시하실 때, 육가공품/수산가공품의 원산지가 원산지 표시와 일치하지 않는 경우가 있으니 한 번 더 확인해 주시기 바랍니다.
국내산 쇠고기의 경우 사용하는 **식육의 종류**를 함께 기입하여야 합니다.

예시) 국내산(한우) 국내산(육우) 국내산(젓소)

 식품의약품안전처 식품등의 표시기준에 따라, **알레르기 유발 식품 표시사항 및 영양성분 정보를 꼭 식단표에 함께 게시**해 주세요.

 식단은 각 기관의 사정에 따라 **식단 안내문의 대체식품군을 참고하여 변경**할 수 있습니다.

김치류는 **살짝 씻어 맵지 않게 잘게 잘라** 배식합니다.
영아의 음식은 **잘게 잘라** 배식합니다.

 이 식단은 **영암군 어린이·사회복지급식관리지원센터**에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.