

2026년 9월 식단표

국공립 경주 에일린의 뜰 어린이집

경주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 황은경 (21)

날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식		두부채소죽⑤⑥ [두부(콩:국내산)]	쇠고기죽⑩ (소:국내산 한우)	옥수수콘죽	흑미무죽
점심		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국 닭고구마조림⑤⑥⑩ (닭:국내산) 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ [두부(콩:국내산)] 생선가스&탈탈소스⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 팽이버섯된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		과일(사과)/치즈②	빵(머핀)①②⑤⑥/두유⑤	잔치국수⑤⑥	과일(바나나)/우유②
행사		인형극	ESG 그림책 '박스 놀이터'		
열량/단백질		433/21	406/19	416/14	409/15
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	참치채소죽 [참치(다랑어:원양산)]	병아리콩죽⑤	달걀죽①	연두부죽⑤ [두부(콩:국내산)]	김가루채소죽
점심	쌀밥 대구살미역국⑩ 안매운마파두부⑤⑥ [두부(콩:국내산)] 숙주무침 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기병아리콩조림 ①⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ (돼지:국내산) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ (오리:국내산) 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장제육비빔밥⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 달걀국①⑤⑥ 가지튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(멜론)/요거트②	과일(키위)/치즈②	빵(단팥빵)①②⑥/우유②	크림스파게티②⑥	과일(복숭아)⑩/우유②
행사	생태놀이	콩 오감 놀이	ESG 박스 꾸미기		
열량/단백질	422/19	425/18	408/15	435/17	400/15
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	감자죽	새우살죽⑨	두부양파죽⑤ [두부(콩:국내산)]	전복죽⑩ (전복:국내산)	밤죽
점심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 두부데리야끼조림⑤⑥ [두부(콩:국내산)] 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 불카츠①⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ [두부(콩:국내산)] 들깨미역국⑤⑥ 사과오이무침 깍두기⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 달걀찜① 배추김치⑨	닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑩ (닭:국내산) 모듬버섯된장국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일(사과)/요거트②	생크림케이크①②⑤⑥	채소자장면⑤⑥⑩	빵(모닝빵)①②⑤⑥/ 두유⑤	과일(바나나)/우유②
행사		♥생일잔치♥	ESG 젠가 놀이/완밥데이		배추심기
열량/단백질	412/16	436/19	391/13	441/17	409/17
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 추석연휴	25(금) 추석
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	브로콜리죽	조청유과①②⑤⑥		
점심	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 김구이 배추김치⑨	쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤⑥⑦ (고등어:국내산) 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ (돼지:국내산) 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	과일(멜론)/요거트②	과일(오렌지)/치즈②	빵(크림빵)①②⑥/우유②		
행사			생태놀이/추석행사		
열량/단백질	412/20	408/16	441/16		
날짜	28(월)	29(화)	30(수)		
오전간식	단호박죽	과일(포도)/치즈②	참살닭죽⑩ (닭:국내산)		
점심	쌀밥 북어국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑩ (소:국내산 한우) 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ [참치(다랑어:원양산)] 미니돈가스&소스 ⑤⑥⑩⑫⑬ (돼지:국내산) 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ [두부(콩:국내산)] 새우살케첩볶음⑤⑨⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	과일(키위)/요거트②	달걀채소죽①	빵(식빵&달걀찜)①②⑤⑥/ 두유⑤		
행사	신체계측	고구마 농장	소방대피훈련		
열량/단백질	413/19	409/16	432/22		

♥ 알레르기 유발식품 19종 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한해 주세요.)

♥ 가공품의 경우 제품마다 원재료 차이로 알레르기 유발식품 포함 여부가 달라질 수 있습니다. 알레르기 아동이 있는 시설은 실제 사용하는 제품을 확인 후 추가 기입해주세요.