

2026년 9월 식단표

• 대상 : 만 1~2세 • 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
• 식단 유형 : 죽형

아이튼튼어린이집

날짜	월	화	수	목	금 푸드브릿지	토
오전간식	QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요. 	1	2	3	4	5
점심		두부브로콜리죽⑤	잔멸치배추죽	닭살양파죽⑤⑥⑩	당근연근죽⑤⑥	애호박잡쌀죽
오후간식		기장밥 버섯된장국 ⑤⑥ 달걀참깨소스무침①⑤⑥⑩	뿌리채소영양밥⑤⑥⑩ (돈육, 당근, 연근) 미니우동국⑤⑥ 호박전①⑤⑥ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	새우살채소볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩ 무채국⑤⑥ 가지나물 * 백김치
열량/단백질		454/14	394/13	537/17	444/16	378/16
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	대구살당근죽⑤⑥	참쌀무죽	고구마죽	소고기참깨죽⑤⑥⑩	버섯양파죽	콩나물김죽⑤
점심	* 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ * 자른메추리알채조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ * 백김치(무절임) * 자른 샤인머스켓, * 아기요거트②	쌀밥 수제비국④ 소고기배추찜⑤⑥⑩ * 잔멸치조림⑤⑥ * 무절임	짜장라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 탕수육&소스⑤⑥⑩ 단무지무침	쌀밥 콩나물국⑤ 닭다리살구이⑤⑤ 김구이⑤⑥ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 오이무침 * 어린이김치	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 참나물무침 * 백김치(무절임)
오후간식	* 자른 샤인머스켓, * 아기요거트②	* 자른유부주먹밥⑤	토마토⑩, 치즈②	* 카스텔라①②⑤⑥, 우유②	굴, 우유②	우유②
열량/단백질	394/15	484/17	448/16	525/19	434/16	360/14
날짜	14 푸드브릿지	15	16	17	18	19
오전간식	달걀부추죽①⑤⑥	숙주당근죽	감자죽	누룽지미역죽⑤⑥	전복죽⑩	채소죽
점심	쌀밥 맑은근대국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채나물 * 백김치(무절임)	기장밥 닭개장⑩ 들기름두부구이⑤ 우영채조림⑤⑥ * 백김치(무절임)	팽이버섯달걀볶음①⑤⑥ 만두국⑤⑥⑩ * 새우살부추전&양념장 ⑤⑥⑨ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 호박맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이⑤⑥ * 백김치(무절임)	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥ 숙주나물 * 백김치(무절임)	베이컨볶음우동 ⑤⑥⑩⑩ 김가루주먹밥 * 백김치(무절임) 과채주스
오후간식	찐 고구마, 보리차	씨리얼, 우유②	자른 포도, 우유②	프렌치-toast①②⑤⑥ 우유②	멜론, * 아기요거트②	우유②
열량/단백질	421/13	464/16	433/19	509/19	393/15	387/12
날짜	21	22	23	24	25 추석	26
오전간식	아욱양파죽	영양닭죽⑩	두부참깨죽⑤⑥			
점심	* 쌀밥 사골파국⑩ 치즈당근달걀말이①②⑤ 청포묵김무침⑤⑥ * 백김치(무절임)	참치채소비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 고구마맛탕⑤ * 백김치(무절임)	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ * 백김치(무절임)			
오후간식	골드키위, 우유②	물어묵⑤⑥	바나나, 우유②			
열량/단백질	482/20	381/16	464/14			
날짜	28	29 우리구미	30			
오전간식	채소죽	단호박죽	달걀당근죽①			
점심	쌀밥 북어미역국⑤⑥ * 돼지목살구이⑩ 콩나물무침⑤ * 백김치(무절임)	* 쌀밥 유부장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ * 백김치(무절임)	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑩ 감자양파국 어묵조림⑤⑥ * 백김치(무절임)			
오후간식	토마토⑩, 우유②	버섯크림파스타②⑥	배, 우유②			
열량/단백질	414/19	414/16	442/17			

푸드브릿지(편식예방)

→ 이달 편식 예방 메뉴 '소고기청경채볶음', '청경채나물'

• 우리구미(건강Up) : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up!

→ 이달 건강 메뉴 '버섯크림파스타'

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잔

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치(배추김치)	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
표시	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부 국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	새우 국내산
	동그랑땡구이 동그랑땡	탕수육&소스 탕수육	베이컨볶음우동 베이컨	사골파국 사골육수	참치채소비빔밥 참치			
	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	우사골	국내산
							가다랑어	원양산

상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 과일은 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다.

* 열량: kcal, 단백질: g



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터