

2026년 9월 식단표

* 대상 : 만 1~2세 * 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터 [유제품 추가]

* 식단 유형 : 죽형 * 과일은 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다.

원호푸르지오어린이집

월	화	수	목	금 푸드브릿지
날짜	1	2	3	4
오전간식	두부브로콜리죽⑤	잔멸치배추죽	닭살양파죽⑤④⑬	당근연근죽⑤④
점심	기장밥 버섯된장국 ⑤④ 닭살참깨소스무침①⑤⑥⑬ 단배추나물 * 어린이깍두기	뿌리채소영양밥⑤⑥⑩ (돈육, 당근, 연근) 미니우동국⑤④ 호박전①⑤④ * 백김치	* 쌀밥 아욱국⑤④ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤④ * 무절임	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬⑩ 새송이버섯나물⑤④ * 백김치
오후간식	간치국수⑤④, 우유②	키위, * 아기요거트②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	사과, 우유②
열량/단백질	507/17	394/13	537/17	444/16
날짜	7	8	9	10
오전간식	대구살당근죽⑤④	참쌀무죽	고구마죽	소고기참깨죽⑤⑥⑬
점심	* 쌀밥 들깨미역국⑤④ * 자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ * 무절임	쌀밥 수제비국④ 소고기배추찜⑤⑥⑬ * 잔멸치조림⑤④ * 무절임	쌀밥 콩나물국⑤ 닭다리살구이⑤⑬ 김구이⑤④ * 백김치	* 쌀밥 어묵국⑤④ 돼지고기간장볶음⑤⑥⑩ 오이무침 * 어린이김치
오후간식	*자른 사인머스켓, * 아기요거트②	* 자른유부주먹밥⑤, 우유②	토마토⑩, 우유②	* 카스텔라①②⑤④, 우유②
열량/단백질	394/15	537/20	448/16	525/19
날짜	14 푸드브릿지	15	16	17
오전간식	달걀부추죽①⑤④	숙주당근죽	감자죽	누룽지미역죽⑤④
점심	쌀밥 맑은근대국⑤④ 소불고기⑤⑥⑬ 청경채나물 * 무절임	기장밥 닭개장⑤ 들기름두부구이⑤ 우엉채조림⑤④ * 백김치	팽이버섯달걀볶음①⑤④ 만두국⑤⑥⑩ * 새우살부추전&양념장 ⑤⑥⑨ * 무절임	* 쌀밥 호박맑은국⑤④ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이⑤④ * 백김치
오후간식	찐 고구마, 우유②	씨리얼, 우유②	자른 포도, 우유②	프렌치-toast①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	474/16	464/16	433/19	509/19
날짜	21	22	23	24
오전간식	아욱양파죽	영양닭죽⑤	두부참깨죽⑤④	
점심	* 쌀밥 사골파국⑬ 치즈당근달걀말이①②⑤ 청포묵김무침⑤④ * 백김치	참치채소비빔밥⑤④ 미소장국⑤④ 고구마맛탕⑤ * 무절임	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 한식잡채⑤⑥⑩ 오이생채⑤④ * 백김치	
오후간식	골드키위, 우유②	물어묵⑤④, 요구르트②	바나나, 우유②	
열량/단백질	482/20	434/19	464/14	
날짜	28	29 우리구미	30	25 추석
오전간식	채소죽	단호박죽	달걀당근죽①	
점심	쌀밥 북어미역국⑤④ * 돼지목살구이⑩ 콩나물무침⑤ * 무절임	* 쌀밥 유부장국⑤④ 닭갈비⑤⑥⑬ 시금치나물⑤④ * 백김치	소고기파인애플볶음밥 ⑤④⑬⑩ 감자양파국 어묵조림⑤④ * 무절임	
오후간식	토마토⑩, 우유②	버섯크림파스타②④, 요구르트②	배, 우유②	
열량/단백질	414/19	467/19	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 ⑩
돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류
⑳잣

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

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다.

* 열량: kcal, 단백질: g (유유 및 유제품 : 53kcal, 단백질 : 3g 이 포함)



구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문



- ▶ 구미센터에서 제공되는 식단은 만 1~2세 1일 에너지 필요추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.
- ▶ 구미센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/gumi/>, 정보제공 → 월간식단 및 표준레시피) 또는 카카오톡 채널에서 식단표, 표준레시피, 식단 관련 통신 자료 등을 확인하실 수 있습니다.

▶ 메뉴 구성

- 신선한 과일 및 채소 간식을 주 3회 이상 제공합니다.
- 식단표와 급식(운영)일지, 보존식 기록표에는 실제 제공한 메뉴명을 기입해 주시기 바랍니다.
- 생일 및 견학 식단은 시설에서 원하는 날에 대체하여 사용 가능합니다.(식단 감수 불필요)
→ 단, 대체 제공 시 메뉴(오전 및 오후간식, 점심) 변경 없이 그대로 사용해 주시기 바랍니다.

	생일 식단 1	생일 식단 2		견학 식단 1	견학 식단 2
오전간식	채소죽	채소죽	오전간식	식빵&딸기잼①②⑥ 우유②	삶은 달걀①, 보리차
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치(무절임)	쌀밥 돌깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치(무절임)	점심	유부초밥⑤ 찐만두⑤⑥⑩ 과채주스	소고기주먹밥⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 과채주스
오후간식	케이크①②⑤⑥, 바나나	케이크①②⑤⑥, 바나나	오후간식	바나나	바나나
열량/단백질	433/12	428/14	열량/단백질	507/16	362/13

- ▶ 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발물질이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다.
- 제시된 알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 나타날 수 있으니, 각별히 주의하시기 바랍니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 식품표시사항(원포장지) 내 알레르기 유발물질을 확인 후 제공하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

알레르기 유발물질	①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
--------------	---

▶ 원산지 표시

- 원산지 표시 대상 식품 사용 시 올바른 원산지를 표기해 주세요. 표기가 미흡할 경우 과태료가 부과될 수 있습니다.
→ 도축검사증명서, 거래명세서, 영수증 등 증빙자료를 보관해야 합니다.

원산지 표시 대상
①소고기 ②돼지고기 ③닭고기 ④오리고기 ⑤양고기 ⑥염소고기(유산양 포함) → 식육·포장육·식육가공품 포함 ⑦쌀(밥, 죽, 누룽지) ⑧배추김치(배추, 고춧가루) ⑨콩(두부류, 콩국수, 콩비지) → 농산물 가공품 포함 ⑩넙치 ⑪조피볼락 ⑫참돔 ⑬미꾸라지 ⑭낙지 ⑮뱀장어 ⑯명태·동태(황태, 북어 등 건조한 것 제외) ⑰고등어 ⑱갈치 ⑲오징어 ⑳꽃게 ㉑참조기 ㉒다랑어 ㉓아귀 ㉔주꾸미 ㉕방어 ㉖전복 ㉗부세 ㉘우렁쉥이(명게) ㉙가리비 → 수산물 가공품 포함

▶ 식단 감수

- 시설 특성에 따라 다른 식품군 또는 열량 변화가 큰 조리방법으로 변경해야 하는 경우 변경한 식단표와 식단 감수 요청서를 메일로 발송해 주시기 바랍니다. 식단 감수 기간은 전월 15일에서 23일까지입니다.
- 임의로 식단을 변경할 경우, 식단과 관련된 문제 발생 시 센터에서 책임지지 않습니다.

- ▶ 식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설은 문의 바랍니다. ☎ 전화 : 054)443-0270~4, FAX : 054)443-0269