

9월

죽형 식단표



김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 8. 14.

만 1-2세 점심 및 간식

아기 천사어린이집

일자	1 [화]		2 [수]	3 [목] 다문화메뉴	4 [금]	5 [토]
오전간식		찰쌀김가루죽	파프리카죽	새우살죽⑦	브로콜리죽	우유②
점심		수수밥 연두부국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 고구마순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 부추달걀국① 오이맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ ★빈야월깻잎치킨아도보 (필리핀식찜닭)⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 수제빔국⑥ 배추김치⑨
오후간식		▲키위요거트범벅②	단호박치즈찜② 우유②	▲바나나 우유②	모닝빵①②⑥ 우유②	온두부&양념장⑤⑥ 동굴래차
에너지(kcal)/단백질(g)		385/16	482/18	417/20	488/20	354/13
일자	7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목] 탄소중립	11 [금]	12 [토]
오전간식	흑임자죽	녹두죽	영양달죽⑮	채소죽	잔멸치죽⑤⑥	우유②
점심	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 버섯쇠불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 청경채맑은국 가지굴소스볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	백미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식	▲복숭아⑩ 우유②	감자채전⑤⑥ 우유②	▲사과 우유②	삶은달걀① 우유②	▲샤인머스켓 우유②	호두과자⑥⑩ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	445/16	465/21	425/14	403/16	433/15	420/15
일자	14 [월]	15 [화]	16 [수]	17 [목]	18 [금]	19 [토]
오전간식	황태채소죽	당근죽	애호박죽	병아리콩죽⑤	근대죽	우유②
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 오징어국⑦ 채소스크램블에그 ①②⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 새우살미역국⑤⑥⑨ 파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	얼갈이된장국⑤⑥ 치킨까스&타르타르소스 ①⑤⑥⑩ 브로콜리흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 실파맑은국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	▲키위 우유②	우유식빵①②⑥ 우유②	들기름막국수③⑤⑥ 우유②	▲찜감자 우유②	▲바나나요거트범벅②	저당시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	423/20	473/20	483/16	457/17	417/17	393/13
일자	21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금] 추석	26 [토]
오전간식	치즈죽②	참깨죽	가지죽			
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 닭안심양배추볶음⑤⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨			
오후간식	▲사과 우유②	▲샤인머스켓 우유②	고구마경단①②⑥ 우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)	425/18	404/19	498/19			
일자	28 [월] 신메뉴탄소중립	29 [화]	30 [수]	식단 안내 [식단안내서 별첨]		
오전간식	누룽지죽	얼갈이배추죽	버섯죽	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요. ▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ▲표시를 하였습니다. ▶ ★표시는 신메뉴, ☆표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법 식재료 양을 참고해주세요. ▶ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. ▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일·행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다.		
점심	백미밥 감자양파국 ★카레두부구이①⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 고동어무조림⑤⑥⑦ 들깨애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 미역국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	▲바나나 우유②	채소주먹밥⑤ 우유②	▲배 우유②			
에너지(kcal)/단백질(g)	447/15	466/16	460/16			

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음				오징어	고등어
국산	사	국산	사	사	국산	국산	한우	한우	미국산	미국산	국산	국산	국산	중국	노르웨이

농산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★

떡갈비구이			참치채소볶음밥			치킨까스&타르타르소스			동그랑땡전			누룽지죽		훈제오리단호박찜	
돼지고기	쇠고기		다랑어			치킨			돼지고기			쌀		오리고기	
국산	홍주사		사	워양사		국산	사	사	국산	사	사	국산		국산	

원산지 표시(29종) 쌀(밥), 죽, 누룽지, 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩버찌, 콩국수), 쇠고기 / 돼지고기 / 닭고기 / 오리고기 / 양고기 / 염소고기 / 낙지 / 오징어 / 물개 / 명태 / 등등어 / 생선 / 참치 / 김치 / 조피발락 / 참돔 / 꼬리치 / 새우 / 다랑이 / 아귀 / 조기 / 가리비 / 우렁새 / 전복 / 방어 / 부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우

알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어
(※조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱자)

* 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

※작성예시

원산지 표시 대상 품목	쌀(농산물)
원산지 표시 방법	쌀에는 참미, 차쌀, 현미 및 찰쌀 포함 / 배추로는 보통, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것



2026년

9월

저녁형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 8. 14.

만 1-2세 저녁

아기천사어린이집

일자		1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금]
저녁		백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨채순국⑤⑥ 고구마순돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 맛살채소전①⑤⑥⑧ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
에너지(kcal)/단백질(g)		276/8	204/10	271/8	219/16
일자		7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]
저녁		백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 근대맑은국 오이사와무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)		238/10	236/9	216/11	252/11
일자		14 [월]	15 [화]	16 [수]	17 [목]
저녁		백미밥 수제빫국⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래깃국⑤⑥ 쇠고기찜쌀구이⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 하얀무생채 배추김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 연두부국⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
에너지(kcal)/단백질(g)		269/9	264/9	221/9	211/8
일자		21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]
저녁		백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	추석
에너지(kcal)/단백질(g)		222/10	244/10	205/11	
일자		28 [월]	29 [화]	30 [수]	식단 안내 [식단안내서 별첨]
저녁		하이라이스⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ 참나물겉절이 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. ※ 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요. ▶ 야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
에너지(kcal)/단백질(g)		244/11	248/9	232/10	

원산지 일괄표시

쌀		콩		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음					오징어	고등어	
국산	산	국산	산	산	국산	국산	한우	한우	미국산	미국산	국산	국산	국산	국산	중국	노르웨이	
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★																	
돈까스&소스				훈제오리채소볶음밥				떡갈비구이									
돼지고기						오리고기		돼지고기		쇠고기							
국산	산	산		국산		국산		호주산		산							
원산지		쌀(밥,죽,누룽지/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수/쇠고기(돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/나지/오징어/꽃게/명태/고등어/감치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/생강)다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁이/전복/방어/부세)※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우															
표시 품목(29종)																	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야향산물 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲깻잎 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요															
원산지 작성 유의사항		쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 전쌀 포함 / 배추류는 봄동, 일갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것															





2026년 9월 이유식 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 8. 14.

만 4-11개월 점심

아기천사어린이집

일자		1 [화]	2 [수]	3 [목]	4 [금]	5 [토]
초기		바나나미음	바나나미음	배추미음	배추미음	배추미음
에너지(kcal)/단백질(g)		29/1	29/1	26/1	26/1	26/1
중기		두부김가루죽⑤	쇠고기부추죽⑥	닭가슴살배추죽⑥	달걀노른자양배추죽①	흰살생선브로콜리죽
에너지(kcal)/단백질(g)		64/3	73/3	63/3	86/2	62/3
후기		두부김가루무른밥⑤	쇠고기부추무른밥⑥	닭가슴살배추무른밥⑥	달걀노른자양배추무른밥①	흰살생선브로콜리무른밥
에너지(kcal)/단백질(g)		124/5	110/4	95/5	130/4	91/4
일자	7 [월]	8 [화]	9 [수]	10 [목]	11 [금]	12 [토]
초기	근대미음	근대미음	근대미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음
에너지(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1
중기	두부근대죽⑤	쇠고기버섯죽⑥	닭가슴살가지죽⑥	두부애호박죽⑤	달걀노른자무른죽①	닭가슴살양파죽⑥
에너지(kcal)/단백질(g)	62/2	73/3	63/3	63/2	85/2	64/3
후기	두부근대무른밥⑤	쇠고기버섯무른밥⑥	닭가슴살가지무른밥⑥	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자무른밥①	닭가슴살양파무른밥⑥
에너지(kcal)/단백질(g)	94/3	110/4	95/5	94/3	128/3	97/5
일자	14 [월]	15 [화]	16 [수]	17 [목]	18 [금]	19 [토]
초기	사과미음	사과미음	사과미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
에너지(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	27/1	27/1	27/1
중기	쇠고기당근죽⑥	달걀노른자버섯죽①	새우살미역죽⑨	두부오이죽⑤	닭가슴살브로콜리죽⑥	쇠고기감자죽⑥
에너지(kcal)/단백질(g)	74/3	85/2	72/4	62/2	65/3	78/3
후기	쇠고기당근무른밥⑥	달걀노른자버섯무른밥①	새우살미역무른밥⑨	두부오이무른밥⑤	닭가슴살브로콜리무른밥⑥	쇠고기감자무른밥⑥
에너지(kcal)/단백질(g)	112/4	128/4	93/4	93/3	97/5	117/4
일자	21 [월]	22 [화]	23 [수]	24 [목]	25 [금]	26 [토]
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	추석		
에너지(kcal)/단백질(g)	26/1	26/1	26/1			
중기	달걀노른자당근죽①	닭가슴살청경채죽⑥	쇠고기양파죽⑥			
에너지(kcal)/단백질(g)	86/2	62/3	74/3			
후기	달걀노른자당근무른밥①	닭가슴살청경채무른밥⑥	쇠고기양파무른밥⑥			
에너지(kcal)/단백질(g)	130/3	94/5	112/4			
일자	28 [월]	29 [화]	30 [수]			
초기	감자미음	감자미음	감자미음			
에너지(kcal)/단백질(g)	29/1	29/1	29/1			
중기	두부감자죽⑤	달걀노른자근대죽①	닭가슴살단호박죽⑥			
에너지(kcal)/단백질(g)	67/2	85/2	67/3			
후기	두부감자무른밥⑤	달걀노른자근대무른밥①	닭가슴살단호박무른밥⑥			
에너지(kcal)/단백질(g)	101/3	128/4	101/5			

식단 안내 [식단안내서 별첨]

- ▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. * 식단과 일치하는 급식을 제공해주세요.
- ▶ [2020년 보육사업 안내]에 따르면 "기타 특별한 음식을 필요로 하는 1세 미만의 영아에게는 그 부모나 보호자의 의사를 반영하여 음식을 제공하도록 되어있습니다."
- ▶ 해당 월의 이유식 식단표를 기본으로 하되 영아의 개별적 특성 및 발달 상태 등을 고려하여 부모와 협의 후 식단 변경이 가능합니다.
- ▶ 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요.
- ▶ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다.

원산지 일괄표시

쌀		콩		배추김치		쇠고기(국내산)		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음	국산	국산	국산	명태	
국산	산	국산	산	산	국산	국산	한우	한우	미국산	미국산	국산	국산	국산	중국	

농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★

원산지 표시 품목(29종)

쌀(밥,죽,누룽지)/배추김치(배추,고춧가루)/콩(두부류,콩비지,콩국수)/쇠고기(돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조파볼락/참돔/미꾸라지/생선장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁창)/전복/방어/부세 * 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳갯 * 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

원산지 작성 유의사항

쌀에는 흑미, 잡쌀, 현미 및 찰쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것