

# 9월 식단표(1~2세 죽식형)



발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

\* 발행일: 2026. 8. 14.

\* 작성자: 영양팀

## 소담숲 어린이집

\* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. \*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>▶ <b>영양정보:</b> 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품</p> <p>▶ 1일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 승능을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하</p> <p>▶ 9월, 21일, 30일은 파프리카를 활용한 3분기 푸드브릿지 매뉴입니다.</p> <p>▶ 9월 신메뉴는 해남군 지역 특산물(고구마)을 활용한 고구마사과조림입니다.</p> <p>▶ 9월 세계음식은 이탈리아의 볼로네제파스타(미트소스스파게티)입니다.</p> <p>▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 밑줄 친 메뉴를 참고해주세요</p> <p>▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.</p> | <p>▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담당선생님께 연락바랍니다.</p> <p>▶ <b>알레르기 유발식품:</b> ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장</p> <p>* ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      | 월요일                                                     | 화요일                                                  | 수요일                                                                                                           | 목요일                                                                                                                                                                                                    | 금요일                                               |
|------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 일자   |                                                         | 1[저염]                                                | 2[세계음식:이탈리아]                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                                                      | 4                                                 |
| 오전간식 |                                                         | 흑임자죽                                                 | 감자죽                                                                                                           | 김가루죽                                                                                                                                                                                                   | 참치죽⑫⑬                                             |
| 점심   |                                                         | 수수밥<br>승능<br>소불고기⑤⑥⑭<br><b>무나물</b><br>배추김치⑨          | 백미밥<br>유부맑은국⑤<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>열무나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                 | 백미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>훈제오리채소볶음①②⑤⑥⑭<br>고구마순나물⑤<br>깍두기⑨                                                                                                                                                     | 참쌀밥<br>뼈없는감자탕⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨      |
|      | 오후간식                                                    | 찐단호박&우유②                                             |  볼로네제파스타<br>미트소스스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ | 배&우유②                                                                                                                                                                                                  | 수박&우유②                                            |
| 영양정보 |                                                         | 435kcal/15g                                          | 459kcal/18g                                                                                                   | 415kcal/13g                                                                                                                                                                                            | 393kcal/18g                                       |
| 일자   | 7                                                       | 8                                                    | 9                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                                                     | 11                                                |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧                                                 | 참깨죽                                                  | 잔멸치죽                                                                                                          | 소고기죽⑤⑥⑭                                                                                                                                                                                                | 참쌀죽                                               |
| 점심   | 차조밥<br>소고기버섯전골⑤⑥⑭<br>달걀찜①<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨            | 혼합잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨     | 기장밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>달걀파프리카볶음⑤⑥⑮<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨                                                             | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫<br>애호박나물⑤⑨<br>깍두기⑨                                                                                                                                                          | 짜장덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>새우살맑은국⑤⑥⑨<br>찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 바나나&우유②                                                 | 미니와플①②⑥&과채주스                                         | 찐고구마&우유②                                                                                                      | 안매운김치전⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                              | 사과&우유②                                            |
| 영양정보 | 432kcal/17g                                             | 415kcal/16g                                          | 428kcal/16g                                                                                                   | 398kcal/16g                                                                                                                                                                                            | 434kcal/15g                                       |
| 일자   | 14                                                      | 15                                                   | 16                                                                                                            | 17                                                                                                                                                                                                     | 18[신메뉴]                                           |
| 오전간식 | 누룽지죽                                                    | 채소죽                                                  | 들깨우죽                                                                                                          | 당근죽                                                                                                                                                                                                    | 표고버섯죽                                             |
| 점심   | 참쌀밥<br>미소된장국⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br><b>오이나물⑤⑥</b><br>배추김치⑨ | 차조밥<br>황태국⑤⑥<br>소고기가지볶음⑤⑥⑮<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨          | 백미밥<br>크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>돈까스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑥⑫⑬<br>양상추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨                                                       | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                              | 기장밥<br>어묵국⑤⑥⑮<br>삼치구이⑤⑥<br>고구마사과조림<br>배추김치⑨       |
| 오후간식 | 배&우유②                                                   | 온메밀국수③⑤⑥                                             | 골드키위&떠먹는요구르트②                                                                                                 | 햇케이크①②⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                           | 토마토⑫&유아치즈②                                        |
| 영양정보 | 396kcal/15g                                             | 384kcal/18g                                          | 454kcal/17g                                                                                                   | 502kcal/17g                                                                                                                                                                                            | 394kcal/16g                                       |
| 일자   | 21                                                      | 22                                                   | 23                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                                                     | 25                                                |
| 오전간식 | 새우살죽⑨                                                   | 브로콜리죽                                                | 누룽지죽                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                   |
| 점심   | 수수밥<br>소고기묵국⑤⑥⑭<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>파프리카잡채⑤⑥<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>맑은김치국⑤⑥⑨<br>달걀버터구이②⑮<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨      | 혼합잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>순살돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>숙주나물<br>깍두기⑨                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 오후간식 | 멜론&우유②                                                  | 밤식빵①②⑤⑥&보리차                                          | 바나나&우유②                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 영양정보 | 420kcal/14g                                             | 399kcal/15g                                          | 410kcal/14g                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 일자   | 28                                                      | 29                                                   | 30                                                                                                            | <b>▶제철 식재료</b><br><br>옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤, 굴, 노각, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 콩치, 삼치, 연어, 오징어, 가자미 |                                                   |
| 오전간식 | 오트밀죽②                                                   | 미역죽                                                  | 두부죽⑤                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 점심   | 차조밥<br>조갯살맑은국⑩<br>달걀비⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨             | 기장밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>비엔나채소볶음①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>달걀팥국①<br>소고기곤약조림⑤⑥⑮<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                               |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 오후간식 | 우동⑤⑥⑮                                                   | 찐단호박&우유②                                             | 사과&우유②                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |
| 영양정보 | 416kcal/19g                                             | 408kcal/13g                                          | 407kcal/18g                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                                   |

| 원산지 표시대상 품목 (29개) |                                                                                                              |                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 농산물               | 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩[콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외)]                                                | 해당 농산물 가공품 포함    |
| 축산물               | 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소                                                                                | 식육·포장육·식육 가공품 포함 |
| 수산물               | 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,복어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세 | 해당 수산물 가공품 포함    |

| ① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외) |      |    |        |       |         |       | ② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)                    |          |     |          |
|------------------------------------------------|------|----|--------|-------|---------|-------|-----------------------------------------------|----------|-----|----------|
|                                                |      |    |        |       |         |       | 메뉴명                                           | 원료 (원산지) | 메뉴명 | 원료 (원산지) |
| 쌀                                              | 밥, 죽 | 국산 | 두부류(콩) | 외국산   | 오리고기    | 국산    |                                               |          |     |          |
|                                                | 누룽지  | 국산 | 소고기    | 국산 한우 | 참치(다랑어) | 태평양연어 |                                               |          |     |          |
| 배추김치                                           | 배추   | 국산 | 돼지고기   | 국산    | 고등어     | 국산    |                                               |          |     |          |
|                                                | 고춧가루 | 국산 | 닭고기    | 국산    |         |       |                                               |          |     |          |
|                                                |      |    |        |       |         |       | 예시) 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시) 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산) |          |     |          |



## 소담숲 어린이집

\* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다. \*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>▶ <b>영양정보:</b> 오전·오후간식, 점심의 총열량(kcal), 단백질(g), 알레르기 유발식품</p> <p>▶ 1일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 송능을 제공합니다. *영유아의 국 적정염도는 0.5% 이하</p> <p>▶ 9월, 21일, 30일은 파프리카를 활용한 3분기 푸드브릿지 메뉴입니다.</p> <p>▶ 9월 신메뉴는 해남군 지역 특산물(고구마)을 활용한 고구마사과조림입니다.</p> <p>▶ 9월 세계음식은 이탈리아의 볼로네제파스타(미트소스스파게티)입니다.</p> <p>▶ 연령별 구분 식단(1~2세, 3~5세)을 사용하는 경우 <b>밀</b>을 <b>친</b> 메뉴를 참고해주세요</p> <p>▶ 식단은 어린이집의 식재료 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.</p> | <p>▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 <b>담임선생님께 연락</b>바랍니다.</p> <p>▶ <b>알레르기 유발식품:</b> ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|      | 월요일                                                   | 화요일                                                 | 수요일                                                      | 목요일                                                                                                                                                                                                     | 금요일                                          |
|------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 일자   | 7                                                     | 8                                                   | 9                                                        | 10                                                                                                                                                                                                      | 11                                           |
| 오전간식 | 계살죽①⑤⑥⑧                                               | 참깨죽                                                 | 잔멸치죽                                                     | 소고기죽⑤⑥⑬                                                                                                                                                                                                 | 참쌀죽                                          |
| 점심   | 차조밥<br>소고기버섯전골⑤⑥⑬<br>달걀찜①<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨          | 혼합잡곡밥<br>콩나물국⑤<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 기장밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>달걀파프리카볶음⑤⑥⑬<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨        | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>돼지고기볶음⑤⑥⑬⑭<br>애호박나물⑤⑨<br>깍두기⑨                                                                                                                                                           | 참쌀밥<br>빠없는감자탕⑤⑥⑬<br>두부조림⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 바나나&우유②                                               | 미니와플①②⑥&과채주스                                        | 찐 고구마&우유②                                                | 안매운김치전⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                               | 사과&우유②                                       |
| 영양정보 | 665kcal/27g                                           | 639kcal/25g                                         | 659kcal/25g                                              | 613kcal/24g                                                                                                                                                                                             | 668kcal/23g                                  |
| 일자   | 14                                                    | 15                                                  | 16                                                       | 17                                                                                                                                                                                                      | 18[신메뉴]                                      |
| 오전간식 | 누룽지죽                                                  | 채소죽                                                 | 들깨무죽                                                     | 당근죽                                                                                                                                                                                                     | 표고버섯죽                                        |
| 점심   | 참쌀밥<br>미소된장국⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑬<br><b>오이무침</b><br>배추김치⑨ | 차조밥<br>황태국⑤⑥<br>소고기가지볶음⑤⑥⑬<br>얼갈이나물<br>깍두기⑨         | 백미밥<br>크림스프②⑤⑥⑬⑭<br>돈까스①②⑤⑥⑬⑭&소스⑤⑥⑬⑭<br>양상추샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑬<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                               | 기장밥<br>어묵국⑤⑥⑬<br>삼치구이⑤⑥<br>고구마사과조림<br>배추김치⑨  |
| 오후간식 | 배&우유②                                                 | 온메밀국수③⑤⑥                                            | 골드키위&떠먹는요구르트②                                            | 핫케이크①②⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                            | 토마토②&유아치즈②                                   |
| 영양정보 | 611kcal/23g                                           | 591kcal/28g                                         | 698kcal/26g                                              | 664kcal/24g                                                                                                                                                                                             | 607kcal/24g                                  |
| 일자   | 21                                                    | 22                                                  | 23                                                       | 24                                                                                                                                                                                                      | 25                                           |
| 오전간식 | 새우살죽⑨                                                 | 브로콜리죽                                               | 누룽지죽                                                     | <br><b>▶ 제철 식재료</b><br>옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤, 굴, 노각, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 콩치, 삼치, 연어, 오징어, 가자미 |                                              |
| 점심   | 수수밥<br>소고기뭇국⑤⑥⑬<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>파프리카잡채⑤⑥<br>배추김치⑨    | 백미밥<br>맑은김치국⑤⑥⑨<br>달걀버터구이②⑤<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 혼합잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>순살돼지갈비찜⑤⑥⑬<br>숙주나물<br>깍두기⑨          |                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| 오후간식 | 멜론&우유②                                                | 밤식빵①②⑤⑥&보리차                                         | 바나나&우유②                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| 영양정보 | 646kcal/22g                                           | 613kcal/24g                                         | 631kcal/21g                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| 일자   | 28                                                    | 29                                                  | 30                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| 오전간식 | 오트밀죽②                                                 | 미역죽                                                 | 두부죽⑤                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| 점심   | 차조밥<br>조갯살맑은국⑬<br>달걀비⑤⑥⑬<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 기장밥<br>들깨버섯국⑤⑥<br>비엔나채소볶음①⑤⑥⑬⑭⑮⑯<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>달걀찜국①<br>소고기곤약국⑤⑥⑬<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨           |                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| 오후간식 | 우동⑤⑥⑬                                                 | 찐단호박&우유②                                            | 사과&우유②                                                   |                                                                                                                                                                                                         |                                              |
| 영양정보 | 640kcal/29g                                           | 628kcal/20g                                         | 627kcal/28g                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                              |

| 원산지 표시대상 품목 (29개) |                                                                                                              |                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 농산물               | 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(공국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))                                                | 해당 농산물 가공품 포함    |
| 축산물               | 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소                                                                                | 식육·포장육·식육 가공품 포함 |
| 수산물               | 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태,북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세 | 해당 수산물 가공품 포함    |

| ① 원산지 일괄 표시<br>(품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외) |      |    |        |     |      |         | ② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목) |          |     |          |
|---------------------------------------------------|------|----|--------|-----|------|---------|----------------------------|----------|-----|----------|
|                                                   |      |    |        |     |      |         | 메뉴명                        | 원료 (원산지) | 메뉴명 | 원료 (원산지) |
| 쌀                                                 | 밥, 죽 | 국산 | 두부류(콩) | 외국산 | 오리고기 | 국산      |                            |          |     |          |
|                                                   | 누룽지  | 국산 | 소고기    | 국산  | 한우   | 참치(다랑어) | 태평양참치                      |          |     |          |
| 배추김치                                              | 배추   | 국산 | 돼지고기   | 국산  | 고등어  | 국산      |                            |          |     |          |
|                                                   | 고춧가루 | 국산 | 닭고기    | 국산  |      |         |                            |          |     |          |

예시 떡갈비조림: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제오리볶음밥: 오리고기(중국산)