

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심		♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)	백미밥 황태맑은국 달걀찜볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	달걀우렁볶음밥⑤⑥⑬ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
		✓	원산지 표기 주의 메뉴			
		▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량: 600kcal, 단백질: 33g ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.		물만두⑤⑥⑩, 우유②	증편, 우유②	유기농쌀과자⑤⑥, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)				687.8/35.0	662.6/20.7	675.4/29.4
일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		미숫가루우유②⑤	●감, 우유②	●제철과일(사과)	한글날	칼슘두유⑤
점심	개천절 대체공휴일	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑩ 토마토샐러드, 저당소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑯ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		●찐감자, 동굴레차	✓어묵탕⑤⑥	생일케이크①②⑥, 우유②		유기농시리얼, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)		602.0/21.5	607.6/30.4	692.5/23.1		683.9/24.6
일자/(요일)	12 (월)	13 (화) 저염Day	14 (수) 서울미래밥상	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소수프②	●사과, 우유②	♥들기름양파무죽	●배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부찜국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ♥오징어묵국⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배추국) 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치볶음밥⑤, 보리차	♣팬케이크 ①②⑤⑥⑬, 우유②	쌀국수	고구마맛탕⑤, 우유②	백설기, 우유②	유기농쿠키①②⑤⑥, 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	697.8/32.5	693.8/28.9	611.2/21.6	684.2/26.5	695.3/21.7	678.3/19.5
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나, 우유②	유기농시리얼, 우유② (요리활동간식)	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	●오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ ✓훈제오리구이 썩갠두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시맛국 저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빻국⑥ ✓두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨	★현미찰쌀밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑯ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●단호박구이, 동굴레차	삶은달걀①, 우유②	치즈빵①②⑥, 우유②	현미스낵, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	699.3/27.6	645.5/20.9	607.0/19.9	693.0/23.8	643.1/23.1	622.2/26.0
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저염Day	28 (수) 서울미래밥상	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫, 치즈②	고구마수프②	●감, 우유②	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기너리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저염 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박국 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥무생채 배추김치⑨	흑미밥 시금치맑은국 달걀카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥, 양념장⑤⑥⑩ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	(요거트)과일샐러드②, 우유②	파프리카볶음밥⑤, 보리차	감자버터구이②, 우유②	밤식빵①②⑥, 우유②	마들렌①②⑥, 우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608.3/31.0	604.7/23.3	649.8/20.1	615.7/24.7	678.8/24.9	690.4/28.0

▶ 식단은 연령 만 3~5세 용이며 표기사항 (열량[kcal], 단백질[g],

식품 알레르기 유발물질 등)을 포함하여, 운영위원회 협의를 거쳐
만 1~2세 영아들도 같은 식단으로 제공됨을 알려드립니다.

▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,
⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자
(야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로
대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	한우소고기 국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류	식육가공품					
오징어(국내산+칠레산)	어묵(연육)	너비아니(국내산돼지고기), 훈제오리(국내산오리고기), 두부스테이크(국내산두부, 국내산돼지고기), 미트볼(국내산돼지고기)					