

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

| 일자/(요일)         |                                                                                   | <기호 표시 안내>                                             |                                                   | 1 (목)                                                  | 2 (금)                                                                               | 3 (토)                                              |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 오전간식            |                                                                                   | ●                                                      | 신선 간식                                             | 아욱죽                                                    | ●바나나                                                                                | 칼슘두유⑤                                              |
| 점심              |  | ★                                                      | 연령 구분 메뉴                                          | 백미밥<br>황태맑은국<br>닭살갓잎볶음⑤⑥⑬<br>우렁조림⑤⑥<br>배추김치⑨           | ★보리밥<br>콩비지찌개⑤⑥⑩<br>쇠고기피망조림⑤⑥⑬<br>숙주무침<br>깍두기⑨                                      | 닭살우렁볶음밥⑤⑥⑬<br>(버섯맑은국⑤⑥)<br>군만두⑤⑥⑩<br>배추김치⑨         |
|                 |                                                                                   | ♥                                                      | 편식개선 푸드브리지<br>(10월 - 무)                           |                                                        |                                                                                     |                                                    |
| 오후간식            |                                                                                   | ✓                                                      | 원산지 표기 주의 메뉴                                      | 물만두⑤⑥⑩,우유②                                             | 모닝빵①②⑥,우유②                                                                          | 유기농쌀과자⑤⑥,우유②                                       |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | ♣                                                      | 가정통신문 연계 신메뉴                                      | 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                                            | ♥들기름양파무죽                                               |  | 칼슘두유⑤                                              |
| 점심              |                                                                                   | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>✓너비아니구이⑤⑬<br>토마토샐러드, 저당 소스⑫<br>배추김치⑨ | 돼지고기짜장밥⑤⑥⑩<br>달걀찜국①<br>열무나물⑤⑥<br>배추김치⑨            | 현미참쌀밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑬<br>양배추무침<br>깍두기⑨       |                                                                                     | 쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑩<br>(맑은장국⑤⑥)<br>애호박나물⑤<br>깍두기⑨          |
| 오후간식            |                                                                                   | ●찐감자,동굴레차                                              | ✓어묵탕⑤⑥                                            | ★미니핫도그①②⑤⑥⑩,<br>우유②                                    |                                                                                     | 유기농시리얼,우유②                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 개천절<br>대체공휴일                                                                      | 602.0/21.5                                             | 607.6/30.4                                        | 692.5/23.1                                             | 한글날                                                                                 | 683.9/24.6                                         |
| 일자/(요일)         | 12 (월)                                                                            | 13 (화) 저당Day                                           | 14 (수) 서울미래밥상                                     | 15 (목)                                                 | 16 (금) 생일잔치                                                                         | 17 (토)                                             |
| 오전간식            | ●오이스틱,<br>떠먹는요구르트②                                                                | 채소죽                                                    | ●사과,우유②                                           | 참쌀누룽지죽                                                 | ●배                                                                                  | 미숫가루우유②⑤                                           |
| 점심              | 백미밥<br>유부찜국⑤⑥<br>돼지고기살마늘구이⑤⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                  | 기장밥<br>저당 콩나물된장국⑤⑥<br>영양찜닭⑤⑥⑬<br>시금치나물<br>깍두기⑨         | 수수밥<br>들깨시래깃국<br>새송이버섯두부조림⑤⑥<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>✓♥오징어묵국⑤⑥⑬⑦<br>치즈스크램블에그①②⑤<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>(복어)미역국⑤⑥<br>쇠고기불고기⑤⑥⑬<br>잡채⑤⑥<br>배추김치⑨                                      | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>(배추국)<br>고구마범벅①⑤<br>깍두기⑨             |
| 오후간식            | 잔멸치주먹밥⑤,보리차                                                                       | ♣★판케이크①②⑤⑥⑩,우유②                                        | ★쌀국수                                              | ●찐고구마,우유②                                              | 케이크①②⑥,우유②                                                                          | 유기농쿠키①②⑤⑥,옥수수차                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 697.8/32.5                                                                        | 693.8/28.9                                             | 611.2/21.6                                        | 684.2/26.5                                             | 716.2/22.9                                                                          | 678.3/19.5                                         |
| 일자/(요일)         | 19 (월)                                                                            | 20 (화) 저당Day                                           | 21 (수)                                            | 22 (목)                                                 | 23 (금)                                                                              | 24 (토)                                             |
| 오전간식            | ●바나나,우유②                                                                          | 유기농시리얼,우유②                                             | ●당근스틱,<br>떠먹는요구르트②                                | 흑임자죽                                                   | ●오렌지                                                                                | 칼슘두유⑤                                              |
| 점심              | 백미밥<br>숙주된장국⑤⑥<br>✓훈제오리구이<br>숙갓두부무침⑤<br>배추김치⑨                                     | 흑미밥<br>감자다시맛국<br>저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>취나물무침<br>배추김치⑨       | ♥쇠고기무염양밥,<br>양념장⑤⑥⑬<br>청경채된장국⑤⑥<br>탕평채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>수제빳국⑥<br>✓두부스테이크(소스)<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>상추사과무침<br>깍두기⑨ | ★현미참쌀밥<br>아욱국<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>오이탕탕이<br>배추김치⑨                                          | 돼지고기데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑩⑬⑩<br>(두부맑은국⑤)<br>단호박샐러드②<br>깍두기⑨ |
| 오후간식            | 양송이크림스파게티②⑤⑥                                                                      | 채소전⑤⑥                                                  | ●찐단호박,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) 저당Day                                           | 28 (수) 서울미래밥상                                     | 29 (목)                                                 | 30 (금)                                                                              | 31 (토)                                             |
| 오전간식            | ●(방울)토마토⑫,치즈②                                                                     | 고구마수프②+조각식빵                                            | ●감,우유②                                            | 양배추죽                                                   | ●굴                                                                                  | 칼슘두유⑤                                              |
| 점심              | 백미밥<br>복어미역국⑤⑥<br>쇠고기너트리버섯볶음⑤⑥⑬<br>코울슬로①⑤<br>배추김치⑨                                | 수수밥<br>저당 열갈이된장국⑤⑥<br>✓미트볼조림⑤⑥⑩⑬<br>콩나물당근무침⑤<br>깍두기⑨   | 차조밥<br>★애호박국<br>두부부침⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨         | 백미밥<br>채소당면국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>♥★무나물<br>배추김치⑨          | ★흑미밥<br>시금치맑은국<br>닭살카레조림⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                       | 삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩<br>(무채된장국⑤⑥)<br>달걀프라이①⑤<br>배추김치⑨      |
| 오후간식            | 온메밀국수③⑤⑥                                                                          | (요거트)과일샐러드②,<br>우유②                                    | 파프리카볶음밥⑤,보리차                                      | ●찐감자,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                                         |

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 654.0kcal, 단백질 : 25.1g  
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.  
▶ [대체메뉴]와 [팔호메뉴]는 급식의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.  
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

| (참조)<br>쌀, 현미,<br>밥, 죽, 누룽지 | 쇠고기         | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류,<br>국수, 비지) | 배추김치 |      | 수산물            | 수산물 가공식품류                                          | 식육가공품                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-------------|------|-----|------|--------------------|------|------|----------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |             |      |     |      |                    | 배추   | 고춧가루 |                |                                                    |                                                                                                                                                                           |
| 국내산                         | (한우)<br>국내산 | 국내산  | 국내산 |      | 국내산                | 국내산  | 국내산  | 오징어, 참치<br>국내산 | 계란살(냉동연육:수입산)<br>해물완자(연육:외국산, 오징<br>야수입산)대구포(러시아산) | 치킨가스(닭고기:국내산)훈제오리(오리고기:국내산)<br>통그랑땡(닭고기:국내산, 돼지고기:국내산)돈가스(돼<br>지고기:국내산)합박스테이크(닭고기: 국내산, 돼지고<br>기:국내산) 생선가스(명태:필렛-외국산)너비아니(닭<br>고기:국내산, 돼지고기:국내산),떡갈비(닭고기:국내산<br>돼지고기:국내산) |