

9월의 식단 [3-5세]

< 2026년 9월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

(2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.
(★만 1-2세는 백김치제공, 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)
- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)
- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.
- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.
- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.
- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.
- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논 하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물										수산가공품		식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)		돈가스(돈육)	닭강정(닭고기)		
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산			원양산		국내산	국내산		

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기,⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주			9월 1일	알레르기	9월 2일	알레르기	9월 3일	알레르기	9월 4일	알레르기
			화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			멜론 우유미숫가루	2,5,6	흰살생선죽		깨간장연두부 파프리카	5	단호박스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6
점심 			차수수밥 얼갈이된장국 닭채소볶음 상추무침 배추김치 영아:백김치	5,6 5,6,15 5,6 9	유부숙갓우동 밥도제공 치커리배무침 깍두기 오렌지 영아:백김치	5,6,9 9	차조밥 근대국 삼치구이 오이지무침 열무김치 영아:백김치	5,6 5,6 9	강황찜쌀밥 육개장 두부조림 열무나물 깍두기 영아:백김치	16 5,6 9
오후 간식			아이햇바 보리차	1,5	블루베리핫케이크 우유	1,2,5,6 2	감바스푸실리	1,5,6, 9,12	아이스홍시	
저녁 			차수수밥 애호박새우젓국 돈채브로컬리볶음 느타리버섯김무침 백김치	9 10 5,6 9	백미밥 돈육김치찌개 코다리무조림 숙주나물 백김치	5,6,9,10 5,6 9	차조밥 황태묵국 오리고기부추볶음 무쌈채무침 백김치	5,6 9	닭고기채소볶음밥 오징어묵국 돌자반 백김치	15 5,6,17 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			533/24		521/11		545/22		511/16	
			711/33		694/14		727/29		681/22	
2주	9월 7일	알레르기	9월 8일	알레르기	9월 9일	알레르기	9월 10일	알레르기	9월 11일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새송이채소죽		버터핑거스틱 우유	1,2,5,6 2	만둣국	2	삶은계란 무침가주스	1	간장계란밥	1,5,6
점심 	차수수밥 유부김치국 소고기숙주볶음 우영조림 배추김치 영아:백김치	5,6 5,6,16 5,6 9	찰현미밥 소고기당면국 야채계란찜 시금치나물 배추김치 영아:백김치	16 1 9	돈육자장밥 계란국 새우청경채볶음 백김치 파인애플	2,5,6, 10,15,16 1 9	기장밥 닭곰탕 동태살콩나물조림 다시마튀각 깍두기 영아:백김치	15 5,6 9	강황쌀밥 오징어순두부찌개 닭감자조림 오이무침 배추김치 영아:백김치	5,6,9,17 5,6,15 9
오후 간식	치즈볼 우유	2,5,6 2	닭강정 옥수수차	2,5,6,12, 15,16	단호박샌드위치 우유	1,2,5,6 2	소고기비빔국수	5,6,16	사과만주 우유	1,2,5,6, 12 2
저녁 	차수수밥 느타리된장국 가자미구이 애호박나물 백김치	5,6 5,6 9	찰현미밥 감자다시마국 돈육주꾸미볶음 깻잎순나물 백김치	5,6,10 9	백미밥 아욱국 닭고기버터허브구이 비타민무침 백김치	5,6 5,6 9	기장밥 새우부추국 두부구이 미역줄기볶음 백김치	9 5,6 9	소고기숙주덮밥 건새우무된장국 청포묵김무침 백김치	5,6,16 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	606/20		551/24		571/24		537/28		532/19	
	808/27		734/31		762/32		717/38		709/26	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	9월 14일	알레르기	9월 15일	알레르기	9월 16일	알레르기	9월 17일	알레르기	9월 18일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	아욱된장국밥	5,6	바나나 플레인요거트	2	누룽지죽		찐고구마/크림치즈 우유	2 2	순두부탕 양념장	5 5,6
점심 	찰현미밥 콩나물국 돈육김치불고기 온두부 깍두기 영아:백김치	5 5,6,9,10 5 9	차수수밥 얼갈이된장국 닭고구마카레볶음 비타민토마토무침 깍두기 영아:백김치	5,6 2,5,6,12, 15,16,18 12 9	소고기곤드레밥 두부김치국 새송이버섯조림 배추김치 배 영아:백김치	16 5,9 5,6 9	참쌀밥 소고기미역국 가자미구이 치커리사과무침 배추김치 영아:백김치	5,6,16 5,6 9	강황쌀밥 팽이버섯된장국 돈가스 양배추샐러드 배추김치 영아:백김치	5,6 1,5,6, 10,12 1,5,6 9
오후 간식	카스텔라 우유	1,2,5,6 2	푸실리샐러드	1,5,6 2	토마토버터스크램블에그 오미자차	1,2,12	들기름막국수	3,5,6	구운달걀 우유	1 2
저녁 	찰현미밥 청국장 부추계란부침 코울슬로 백김치	5,6,10 1 1,5,6 9	차수수밥 소고기청경채국 고등어무조림 숙주나물 백김치	16 5,6,7 9	백미밥 건새우감자국 돈채피망볶음 열무나물 백김치	9 5,6,10 9	참쌀밥 애호박된장국 소고기버섯불고기 감자채볶음 백김치	5,6 5,6,16 5 9	돈육야채볶음밥 무채들깨국 참치김치볶음 백김치	10 9 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	599/38		586/22		524/21		518/23		536/35	
	798/50		781/29		698/28		690/31		715/47	
4주	9월 21일	알레르기	9월 22일	알레르기	9월 23일	알레르기	9월 24일	알레르기	9월 25일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기청경채죽	16	치즈없는 찐감자 우유	2 2	채소계란죽 김가루	1				
점심 	참쌀밥 새우계란국 돈육깍뿔불고기 상추무침 배추김치 영아:백김치	1,9 5,6,10 5,6 9	닭칼국수 밥도제공 세멸치볶음 도토리묵김치무침 배추김치 영아:백김치	6,15 5,6 9 9	햄쌀밥 감자양파국 돈사태표고갈비찜 가을샐러드(감,배,알배추) 깍두기 영아:백김치	5,6,10 1,5,6 9	추석연휴		추석연휴	
오후 간식	크로와상 우유	2,5,6 2	찐빵만두 매실차	5,6,10, 16,18	구름오란다 우유	2				
저녁 	참쌀밥 근대국 닭고기파인애플볶음 우영조림 백김치	5,6 5,6,15 5,6 9	백미밥 느타리버섯된장국 임연수구이 가지나물 백김치	5,6 5,6 5,6 9	햄쌀밥 소고기무국 다진고기두부조림 숙갓나물 백김치	5,6,16 5,6,10 9				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	534/28		487/18		660/34					
	712/37		649/24		880/45					

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	9월 28일	알레르기	9월 29일	알레르기	9월 30일	알레르기				
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시				
오전 간식	닭야채들깨죽	15	사과 우유미숫가루	2,5,6	수제비계란탕	1,6				
점심 	기장밥		차수수밥		돈육카레라이스	2,5,6,10,12,15,16				
	항태못국		계란파국	1	열무된장국	5,6				
	돈육오징어볶음	5,6,10,17	바베큐폭찹	2,5,6,10,12,15,16,18	리코타치즈샐러드	2,5,6				
	청경채나물	5,6	콩나물무침	5	깍두기	9				
	배추김치	9	배추김치	9	배					
	영아:백김치		영아:백김치		영아:백김치					
오후 간식	슈크림빵 우유	1,2,5,6 2	숙갓어묵탕	1,5	참치샌드위치 우유	1,2,5,6 2				
저녁 	기장밥		차수수밥		백미밥					
	다시마감자국		돈육김치찌개	5,6,9,10	오징어묵국	5,6,17				
	삼치구이	5,6	메추리알장조림	1,5,6	두부강정	5,6				
	양배추깻잎채샐러드	5,6	오이무침		양상추비타민샐러드	5,6				
	백김치	9	백김치	9	백김치	9				
영양량(영)kcal/g	526/27		527/32		526/20					
(유)kcal/g	701/36		703/42		702/27					
메뉴변동사항										