



2026년 9월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형, 서초3동하나어린이집)

발행일 : 2026. 8. 20.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

서초구 어린이사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	1일(화) 453kcal/19g	2일(수) 449kcal/21g	3일(목) 455kcal/17g	4일(금) 493kcal/16g	
오전간식	제철과일(예:수박)&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트②	♡참나물죽	제철과일(예:수박)	
점심	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 도라지배우침⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	취나물밥&양념장⑤⑥ 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨ 제철과일(예:사과)	<저염실천의 날> 기장밥 순능⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:멜론)	<일당!오심!의 날> 차조밥 느타리버섯들깨탕⑤⑥ (달걀제외)두부부침⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식	찰보리빵&동굴레차①②⑥	토마토리조또⑤⑥⑫	찐단호박&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	7일(월) 469kcal/17g	8일(화) 408kcal/17g	9일(수)<생일식단> 255kcal/10g	10일(목) 459kcal/16g	11일(금) 502kcal/18g
오전간식	누룽지죽	제철과일(예:사과)&치즈②	샐러리스틱&플레인요구르트②	☆두부감자타라죽②⑤	제철과일(예:감귤)
점심	보리밥 청경채맑은국 오리불고기⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:배)	현미밥 쫄깃된장국⑤⑥ 돈육당근구이⑤⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 연두부⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드 배추김치⑨ 제철과일(예:바나나)	<저염실천의 날> 수수밥 국없는날 닭살피망구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:수박)	<서울미래밥상> 흑미밥 호박익(근대)된장국⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑨ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②
오후간식	가지전①⑤⑥&우유②	약과①②⑤⑥&옥수수차)	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②	카스테라①②⑥&우유②
일자 열량/단백질	14일(월) 493kcal/17g	15일(화) 407kcal/19g	16일(수) 414kcal/12g	17일(목) 456kcal/19g	18일(금) 496kcal/17g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트②	제철과일(예:배)&우유②	양배추죽	제철과일(예:사과)
점심	기장밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:사과)	차조밥 ♡참나물맑은국 순살달걀비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:멜론)	<서울미래밥상> 채식잡채덮밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 건파래자반	<저염실천의 날> 보리밥 국없는날 쇠고기채소찜⑤⑥⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:오렌지)	현미밥 시래기국⑤⑥ 돈육파프리카구이⑤⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②
오후간식	치즈주먹밥②⑤&차(예:우영차)	찐감자와보리차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	21일(월) 470kcal/18g	22일(화) 439kcal/15g	23일(수) 452kcal/17g	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석
오전간식	참살배죽	제철과일(예:바나나)&치즈②	오이스틱&플레인요구르트②	풍성한 한가위 되세요	
점심	수수밥 감장국⑤⑥ 닭살도라지볶음⑤⑥⑩ ♡참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:수박)	<서울미래밥상> 흑미밥 근대된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양상추샐러드	<수요일은다먹는날> (삼색)나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 제철과일(예:감귤)		
오후간식	파전⑤⑥&우유②	찐고구마&식혜	볶음우동⑤⑥		
일자 열량/단백질	28일(월) 474kcal/18g	29일(화) 481kcal/21g	30일(수) 454kcal/18g		
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	제철과일(예:사과)&우유②	샐러리스틱&플레인요구르트②		
점심	현미밥 두부맑은국⑤ 채소달걀찜① 브로콜리숙회 깍두기⑨ 제철과일(예:오렌지)	보리밥 미역국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑩ 호박익(시래기)나물⑤⑥ 배추김치⑨ 미숫가루두유⑤	닭살가지볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)		
오후간식	파프리카주먹밥⑤&결명차	온두부&메밀차③	비빔국수⑤⑥		

알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲찰	
원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○									
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치			수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)		고춧가루			
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		-	
육류		쇠고기									
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기숙주볶음	쇠고기참나물볶음밥	쇠고기채소찜	쇠고기묵국	쇠고기양파구이	쇠고기미역국		
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
동그랑땡				너비아니			돈까스		추가 원산지		
닭고기	돼지고기	쇠고기		닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기				
-	-	-		-	-	-	-				



2026년 9월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형, 서초3동하나어린이집)

발행일 : 2026. 8. 20.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	1일(화) 636kcal/25g	2일(수) 643kcal/30g	3일(목) 650kcal/24g	4일(금) 705kcal/24g
오전간식	제철과일(예:수박)&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트②	♡참나물죽	제철과일(예:수박)
점심	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 도라지배우침⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	취나물밥&양념장⑤⑥ 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨ 제철과일(예:사과)	<저염실천의 날> 기장밥 순살찜닭⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:멜론)	<일당!오십!의 날> 차조밥 느타리버섯들깨탕⑤⑥ (달걀제외)두부부침⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②
오후간식	찰보리빵&동글레차①②⑥	토마토리조또⑤⑥⑩	쥬단호박&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	7일(월) 669kcal/24g	8일(화) 621kcal/22g	9일(수)<생일식단> 364kcal/14g	10일(목) 664kcal/23g
오전간식	누룽지죽	제철과일(예:사과)&치즈②	샐러리스틱&플레인요구르트②	☆두부감자타락죽②⑤
점심	보리밥 청경채맑은국 오리불고기⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:배)	현미밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 연두부⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ 양상추샐러드 배추김치⑨ 제철과일(예:바나나)	<저염실천의 날> 수수밥 국없는날 달살피망구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:수박)
오후간식	가시전①⑤⑥&우유②	약과①②⑤⑥&옥수수차	쌀국수⑤⑥	쥬단구마&우유②
일자 열량/단백질	14일(월) 702kcal/25g	15일(화) 669kcal/27g	16일(수) 631kcal/19g	17일(목) 674kcal/27g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트②	제철과일(예:배)&우유②	양배추죽
점심	기장밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:사과)	차조밥 ♡참나물맑은국 순살닭갈비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:멜론)	<서울미래밥상> 채식잡채덮밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 건파래자반	<저염실천의 날> 보리밥 국없는날 쇠고기채소찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:오렌지)
오후간식	치즈주먹밥②⑤&차(예:우유차)	전감자와보리차	수제비⑤⑥	삶은달걀①&우유②
일자 열량/단백질	21일(월) 671kcal/26g	22일(화) 634kcal/25g	23일(수) 639kcal/23g	24일(목) 추석연휴
오전간식	참쌀배죽	제철과일(예:바나나)&치즈②	오미스틱&플레인요구르트②	
점심	수수밥 감장국⑤⑥ 달살도라지볶음⑤⑥⑩ ♡참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:수박)	<서울미래밥상> 흑미밥 근대된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 양상추샐러드	<수요일은다먹는날> (삼색)나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 제철과일(예:감귤)	 풍성한 한가위 되세요
오후간식	파전⑤⑥&우유②	전고구마&식혜	볶음우동⑤⑥	
일자 열량/단백질	28일(월) 698kcal/26g	29일(화) 676kcal/22g	30일(수) 648kcal/25g	25일(금) 추석
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	제철과일(예:사과)&우유②	샐러리스틱&플레인요구르트②	
점심	현미밥 두부맑은국⑤ 채소달걀찜① 브로콜리흑임자소스무침①⑤ 깍두기⑨ 제철과일(예:오렌지)	보리밥 미역국⑤⑥ 쇠고기양파구이⑤⑩ 호박익(시래기)나물⑤⑥ 배추김치⑨ 미숫가루두유⑤	달살가지볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	
오후간식	파프리카주먹밥⑤&결명차	온두부&메밀차③	비빔국수⑤⑥	

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

원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○												
		밥·죽·누룽지		콩류		배추김치			수산물					
		쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄·동·얼갈이)		고춧가루		-		
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산				
육류					쇠고기									
돼지고기		닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기숙주볶음		쇠고기참나물볶음밥		쇠고기채소찜		쇠고기묵국	쇠고기양파구이	쇠고기미역국	
국내산		국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
동그랑땡					너비아니			돈까스		추가 원산지				
닭고기		돼지고기		쇠고기		닭고기	돼지고기		쇠고기		돼지고기			
-		-		-		-	-		-		-			