



인천시 미추홀구
어린이·사회복지급식관리지원센터 <영양팀>
Children and Social Welfare Meals Management Support Center

2026년 9월 일반간식형 식단표(만3-5세)



샤론 어린이집

날짜		1(화)	2(수) 	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		김가루채소죽	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②
점심		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑦	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 고구마와일샐러드 배추김치⑦	생일 스페셜데이 <공룡퍼포먼스> 차조밥 맑은애호박국 너비아니구이⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 수제비국⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑦	새우파프리카볶음밥 ⑤⑦ 미소장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑦
오후간식		편단호박/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	단팥밥①②⑥/우유②	
열량/단백질		595/22	626/22	677/23	664/22	481/26
날짜	7(월) 	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	키위/두유⑤	표고버섯죽⑤⑥	굴	마시는요거트②	씨없는포도	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 가지마양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 우동국물⑤⑥ 돈육대리야끼구이 ⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑦	김밥볶음밥⑤⑥⑧ 맑은유부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑦	수상택시-영어반 수수밥 순두부백탕⑤ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑦	수도국산-유아반 기장밥 미소장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 게맛살파프리카무침 ⑤⑥⑧ 배추김치⑦	닭칼국수⑥⑩ 백미밥(소) 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐고구마/우유②	햇케이크①②⑤⑥	크림리조토①②⑤⑩	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질	608/35	635/21	640/24	665/22	641/21	566/18
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	당근스틱/치즈②	양배추죽	사과	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 ①②⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑦	요리축조리북 <사과나박김치> 기장밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살양념조림⑤⑥⑦ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑦	버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 두부애호박국⑤ 팽이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑦⑩⑬⑭ 토마토달걀볶음①⑤⑩ 양상추유자청샐러드 배추김치⑦	수수밥 황태국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑦	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 미소장국⑤⑥ 단무지무침 메론
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑬& 간장⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	슈크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	666/26	600/30	621/24	603/23	625/29	361/11
날짜	21(월)	22(화) 	23(수)	24(목) 대체공휴일	25(금) 추석	26(토) 대체공휴일
오전간식	배	삼색달걀죽①	방울토마토⑩			
점심	수수밥 콩나물국⑤ 돈육바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 느타리버섯조림⑤⑥ 배추김치⑦	요리축조리북-한과만들기 수수밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑦	전통놀이 한마당 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연두부맑은국①⑤ 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑦			
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥/ 우유②	찐감자/우유②	로제스파게티②⑥⑩			
열량/단백질	594/26	632/23	654/24			
날짜	28(월)	29(화)	30(수) 	『 식단 이용시 참고사항 』		
오전간식	사과/치즈②	닭가슴살누룽지죽⑩	씨없는포도	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮달걀기름⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
점심	차조밥 청경채맑은국⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑦	민속촌전학 <빛누리,맑은누리> 백미밥 다시마양파국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑦	안매운깍두기볶음밥 ⑤⑥⑦ 달걀후라이①⑤ 김자반 배추김치⑦			
오후간식	김가루주먹밥⑤	편단호박/우유②	미니잔치국수①⑤⑥			
열량/단백질	619/26	590/24	643/19			

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 :)국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	9일 김밥볶음밥 : 연육 11일 게맛살파프리카무침 : 연육 20일 고등어무조림 : .
	현미 : .			두부 : 국내산			
	잡쌀 : .			순두부 : 국내산 연두부 : .			
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	3일 너비아니구이 : 소고기(국내산)돼지고기(국내산) 5일 완자전 : 돼지고기(국내산) 9일 치킨너겟 : 닭고기(국내산) 10일 크림리조토 : 베이컨(외국산) 11일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)닭고기(국내산) 14일 훈제오리구이 : 오리(국내산) 17일 부대찌개 : 햄·소시지(닭고기-국내산) (돼지고기-국내산)	
	□ 한우 □ 육우 □ 젖소	호주산	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			



인천시 마추물구
어린이·사회복지식관리지원센터 <영양팀>

2026년 9월 일반간식형 식단표(만1-2세)



샤론 어린이집

날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		김가루채소죽	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②
점심		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 고구마과일샐러드 배추김치⑨	생일 스페셜데이 <공룡퍼포먼스> 차조밥 맑은애호박국 너비아니구이⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우파프리카볶음밥 ⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식		찐단호박/우유②	잼샌드위치①②⑤⑥	간장비빔국수⑤⑥	단팥빵①②④/우유②	
열량/단백질		409/15	428/16	471/17	454/16	335/18
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	키위/두유⑤	표고버섯죽⑤⑥	굴	마시는요거트②	씨없는포도	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 가지미양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 우동국물⑤⑥ 돈육데리야끼구이 ⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	김밥볶음밥⑤⑥⑧ 맑은우부국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	수상택시-영아반 수수밥 순두부백탕⑤ 소고기청경채볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수도국산-영아반 기장밥 미소장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 게맛살파프리카무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑫ 백미밥(소) 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐고구마/우유②	핫케이크①②⑤⑥	크림리조토①②⑤⑩	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질	417/24	435/15	416/16	455/15	440/15	399/13
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	당근스틱/치즈②	양배추죽	사과	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②
점심	수수밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 ①②⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	요리북조리북 <사과나박김치> 기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 새우살양념조림⑤⑥⑨ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑫ 두부애호박국⑤ 팽이버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 양상추유자청샐러드 배추김치⑨	수수밥 황태국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 단무지무침 메론
오후간식	유부주먹밥⑤⑥	삶은달걀①/우유②	찐만두①②⑤⑥⑩⑫⑬ 간장⑤⑥	시리얼⑤⑥&우유②	슈크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	454/18	413/21	403/16	423/17	429/20	257/7
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 대체공휴일	25(금) 추석	26(토) 대체공휴일
오전간식	배	삼색달걀죽①	방울토마토②			
점심	수수밥 콩나물국⑤ 돈육바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 느타리버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	요리북조리북-한과만들기 수수밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 두부강정⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	전통놀이 한마당 카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연두부맑은국①⑤ 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨			
오후간식	치즈토스트①②⑤⑥/ 우유②	찐감자/우유②	로제스파게티②⑥⑩			
열량/단백질	409/18	434/16	425/15			
날짜	28(월)	29(화)	30(수)	『 식단 이용시 참고사항 』		
오전간식	사과/치즈②	닭가슴살누룽지죽⑤	씨없는포도			
점심	차조밥 청경채맑은국⑤ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	민속촌견학 <빛누리, 맑은누리> 백미밥 다시마양파국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥 ⑤⑥⑨ 달걀후라이①⑤ 김자반 배추김치⑨			
오후간식	김가루주먹밥⑤	찐단호박/우유②	미니잔치국수①⑤⑥⑩			
열량/단백질	423/18	406/16	418/13			

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	9일 김밥볶음밥 : 연육 11일 게맛살파프리카무침 : 연육 20일 고등어무조림 : .
	현미 : .			두부 : 국내산			
	잡쌀 : .			순두부 : 국내산			
				연두부 : .			
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봉통포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	3일 너비아니구이 : 소고기(국내산)돼지고기(국내산) 5일 완자전: 돼지고기(국내산) 9일 치킨너겟 : 닭고기(국내산) 10일 크림리조또 : 베이컨(외국산) 11일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)닭고기(국내산) 14일 혼제오리구이 : 오리(국내산) 17일 부대찌개 : 햄·소시지햄(닭고기-국내산) (돼지고기-국내산)	
	☐ 한우	호주산	돼지고기	국내산			
	☐ 육우		닭고기	국내산			
	☐ 절소		오리고기	국내산			

*이후식 종료 후 꽃누리반 영아들은 만1~2세 식단 메뉴를 제공하고 있습니다