

2026년 9월 영아 식단

(검단평화)어린이집



일자/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)			
오전간식	소고기죽⑩		과일(바나나)		달걀죽①		채소스틱(당근), 유아용치즈②			
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨		새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 유부콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 사골미역국⑤⑥⑬ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨			
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②		치즈스틱①②⑤⑥		딸기잼식빵①②⑤⑥, 우유②		롤케이크①②⑥, 우유			
에너지/단백질	456 18		422 16		441 18		482 16			
일자/요일	7(월)		8(화) 지구데이		9(수)		10(목)		11(금)	
오전간식	과일(골드키위)		잔멸치죽		검은콩두유⑤		두부죽⑤		과일(바나나)	
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 훈제오리양파볶음 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 무채맑은국 가자미구이⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨		제육간장덮밥⑤⑥⑩ 두부장국⑤⑥ 매추리알과일샐러드①⑤ 백김치⑨		흑미밥 달콤탕⑤ 해물부추전⑤⑥⑨ 콩나물나물 깍두기⑨		참살현미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기버섯찜⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	
오후간식	참치주먹밥⑤		프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②		찐고구마, 보리차		시리얼⑤⑥, 우유②		미니수제비⑥	
에너지/단백질	444 20		449 20		455 18		440 18		451 16	
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) ZERO데이		17(목)		18(금)	
오전간식	과일(사과)		삼색채소죽		과일(멜론)		새우살죽⑨		채소스틱(파프리카), 마시는요구르트②	
점심	차조밥 순두부백탕①⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 새콤달콤쌈무 배추김치⑨		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 진미채오이무침⑤⑥⑦ 백김치⑨		닭살카레라이스⑤⑥⑬ 다시마맑은국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨		수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 감자채베이컨볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨		기장밥 순살갈비탕⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식	로제스파게티②⑥⑫		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		단호박범벅②		팬케이크①②⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥⑩, 메밀차	
에너지/단백질	409 18		432 17		411 18		477 20		476 17	
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석	
오전간식	과일(배)		치즈죽②		떠먹는요구르트②					
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 토마토카프레제②⑫ 백김치⑨		차조밥 버섯전골⑤⑥ 임연수간장조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨		돈육잡채덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨					
오후간식	순살닭강정①⑤⑥⑫⑮		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩⑫, 우유②		한과⑤⑥, 식혜					
에너지/단백질	410 18		456 18		452 17					
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수)					
오전간식	과일(사과)		닭살죽⑤		과일(자른포도)					
점심	기장밥 모듬어묵국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		참살현미밥 황태채무국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨		소고기브로콜리볶음밥⑤⑩ 파송송달걀국① 돈육탕평채⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②					
오후간식	비빔국수⑤⑥		크로와상①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 매실차					
에너지/단백질	439 17		456 20		478 17					
제철식품	* 채소: 표고, 토란, 비름, 참나물, 부추, 애호박, 시금치 등 * 해산물: 전복, 꽃게, 가자미, 임연수, 낙지 등 * 과일: 사과, 배, 키위, 포도 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※					

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(모든)용 ()용		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산	국내산
	국내산	국내산	한우/육우/젖소 산										
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품					치즈돈가스(생일)	미트볼	동그랑땡	치킨가스	떡갈비	진미채		
					돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	오징어: 러시아산			

2026년 9월 유아 식단

(검단평화)어린이집



일자/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)			
오전간식	소고기죽 ^⑩		과일(바나나)		달걀죽 ^①		채소스틱(당근), 유아용치즈 ^②			
점심	수수밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 양배추숙쌈*쌈장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨		새우살달걀볶음밥 ^{①⑤⑨} 애호박맑은국 미트볼조림 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨		차조밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 유부콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		백미밥 사골미역국 ^{⑤⑥⑬} 치즈돈가스*소스 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑬} ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 꽃맛살채소무침 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치 ^⑨			
오후간식	카스테라 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		치즈스틱 ^{①②⑤⑥}		딸기잼식빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		케이크 ^{①②⑥} , 우유 ^②			
에너지/단백질		651 26		609 23		630 25		655 24		
일자/요일	7(월)		8(화) 지구데이		9(수)		10(목)		11(금)	
오전간식	과일(골드키위)		잔멸치죽		검은콩두유 ^⑤		두부죽 ^⑤		과일(바나나)	
점심	백미밥 버섯된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리양파볶음 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		기장밥 무채맑은국 가자미구이 ^⑤ 어묵채소볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		제육덮밥 ^{⑤⑥⑩} 두부장국 ^{⑤⑥} 메추리알과일샐러드 ^{①⑤} 백김치 ^⑨		흑미밥 닭곰탕 ^⑤ 해물부추전 ^{⑤⑥⑨} 콩나물나물 깍두기 ^⑨		참살현미밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 소고기버섯찜 ^{⑤⑥⑬} 숙주나물무침 배추김치 ^⑨	
오후간식	참치주먹밥 ^⑤		프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		찐고구마, 보리차		시리얼 ^{⑤⑥} , 우유 ^②		미니수제비 ^⑥	
에너지/단백질	615 25		641 29		655 25		613 23		685 22	
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수) ZERO데이		17(목)		18(금)	
오전간식	과일(사과)		삼색채소죽		과일(멜론)		새우살죽 ^⑨		채소스틱(파프리카), 마시는요구르트 ^②	
점심	차조밥 순두부백탕 ^{①⑤⑥} 콩나물돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 새콤달콤쌈무 배추김치 ^⑨		흑미밥 열무된장국 ^{⑤⑥} 동그랑땡전 ^{①⑤⑥⑩} 진미채오이무침 ^{⑤⑥⑦} 백김치 ^⑨		닭살카레라이스 ^{⑤⑥⑬} 다시마맑은국 ^{⑤⑥} 새우튀김 ^{①⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨		수수밥 콩가루배추국 ^{⑤⑥} 돈육달걀장조림 ^{①⑤⑥⑩} 감자채베이컨볶음 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨		기장밥 순살갈비탕 ^⑩ 마파두부 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 미역줄기볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	
오후간식	로제스파게티 ^{②⑥⑫}		치즈빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		단호박범벅 ^②		팬케이크 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		약과, 매말차	
에너지/단백질	611 25		618 23		613 26		682 28		643 23	
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석	
오전간식	과일(배)		치즈죽 ^②		떠먹는요구르트 ^②					
점심	백미밥 감자된장국 ^{⑤⑥} 소고기굴소스볶음 ^{⑤⑥⑬⑭} 토마토카프레제 ^{②⑫} 백김치 ^⑨		차조밥 버섯전골 ^{⑤⑥} 임연수조림 ^{⑤⑥} 비름나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		돈육잡채덮밥 ^{⑤⑥⑩} 유부맑은국 ^{⑤⑥} 떡갈비구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^⑨					
오후간식	순살닭강정 ^{①⑤⑥⑫⑬}		모닝빵샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩⑫} , 우유 ^②		한과, 식혜					
에너지/단백질	608 25		652 25		698 27					
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수)					
오전간식	과일(사과)		닭살죽 ^⑤		과일(자른포도)					
점심	기장밥 모듬어묵국 ^{⑤⑥} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑬} 깍두기나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		참살현미밥 황태채무국 ^{⑤⑥} 돼지불고기 ^{⑤⑥⑩} 애호박볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨		소고기브로콜리볶음밥 ^{⑤⑬} 파송송달걀국 ^① 돈육탕평채 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 짜먹는요구르트 ^②					
오후간식	비빔국수 ^{⑤⑥}		크로와상 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		찐감자, 매실차					
에너지/단백질	650 24		652 28		661 23					
제철식품	* 채소: 표고, 토란, 비름, 참나물, 부추, 애호박, 시금치 등 * 해산물: 전복, 꽃게, 가자미, 임연수, 낙지 등 * 과일: 사과, 배, 키위, 포도 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※					

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다량어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	(모든)용 ()용		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산	국내산
	국내산	국내산	한우/육우/젖소 산		치즈돈가스(생일)	미트볼	동그랑땡	치킨가스	떡갈비	진미채			
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				돼지고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내산	오징어: 러시아산			

2026년 9월 유아 석식 식단

(검단평화)어린이집



일자/요일			1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		
저녁			닭살데리야끼덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 가지탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 과일주스		참쌀현미밥 양배추두부국⑤⑥ 간장불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨		참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추당면국⑤⑥ 단호박꿀찜 깍두기⑨		기장밥 사골파국 메추리알어묵조림①⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치⑨		
	에너지/단백질		405	11	398	20	363	13	363	14	
일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		
저녁	차조밥 황태맑은국⑤⑥ 소고기곤약조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨		닭칼국수⑥⑬ 백미밥(소량) 물만두찜*간장소스⑤⑥⑩ 배추김치⑨		흑미밥 소고기다시마국⑤⑥⑬ 맛살달걀말이①⑤⑥⑧ 새콤달콤부추무침⑤⑥ 배추김치⑨		뿌리채소영양밥*양념장⑤⑥ 숙주맑은국 돼지고기완자조림①⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 순두부국⑤⑥ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑬ 무나물 백김치⑨		
	에너지/단백질		386	17	390	20	397	15	364	24	385
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		
저녁	참쌀현미밥 유부김치국⑤⑥⑨ 새우살버터볶음②⑨ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 오징어맑은국⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 애호박전국⑤⑥⑨ 목살허브구이⑩ 콩나물나물⑤⑥ 백김치⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨		차조밥 달걀파국① 삼치무조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨		
	에너지/단백질		378	17	376	16	383	14	384	18	389
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		28(금)		
저녁	흑미밥 게살국①⑤⑥⑧ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		들기름깍두기볶음밥⑤⑨ 소고기미역국⑤⑥⑬ 콧샐러드①⑩⑫ 방울토마토⑫		백미밥 버섯된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑬ 숙주나물 백김치⑨						
	에너지/단백질		378	16	395	12			385	18	
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수)						
저녁	기장밥 차돌육개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 우동국(면제외)⑤⑥ 팍콘치킨⑤⑥⑬ 무피클		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 말랑쭈포채볶음⑤⑥ 백김치⑨						
	에너지/단백질		379	13	368	20	377	17			
제철식품	* 채소: 가지, 애호박, 오이, 옥수수, 감자 등 * 해산물: 갈치, 전복, 장어, 오징어, 병어 등 * 과일: 수박, 참외, 자두, 블루베리, 복숭아 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
					※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※						

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	국내산	수입산								배추	고춧가루
	국내산	국내산	(모든)용	()용	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				물만두	돼지고기완자		팍콘치킨					
					돼지고기	국내산	돼지고기:	국내 산	닭고기:	국내 산			

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.