

9월의 식단 [1-5세]

< 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 의논하시기 바랍니다.

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동			콩류			육류			
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루		두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산			국내산		국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물										수산물가공품		식육가공품		기타		
명태 (황태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	낙지	게살	어묵	베이컨				
러시아산	러시아산	국내산		국내산			베트남산		베트남산	국내산	연육-중국, 베트남산	국내산				

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁행이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 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), ⑳잣

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			브로컬리옥수수스프 롤치즈빵	1,5,6,15,16 1,2,5,6,16	찐고구마/유아치즈 우유	2 2	새우야채죽	5,6,9	돈육채소볶음밥	5,6,10
점심			유부숙갓우동 밥1/2 계란장조림 배추김치 포도	5,6,9 1,5,6 9	차수수밥 얼갈이된장국 소고기청경채볶음 상추무침 백김치	 5,6 5,6,16 5,6 9	찰보리밥 근대국 삼치구이 오이도토리묵무침 깍두기	 5,6 5,6 5,6 9	렌틸콩밥 육개장 두부조림 열무나물 백김치	 5,6,16 5,6 5,6 9
오후 간식			야채비빔만두 우유	5,6,10 2	라구파스타	2,5,6,12,16,18	토마토에그스크램블 유기농쥬스	1,2,5,6,12	카스텔라 우유	1,2,6 2
저녁			차조밥 황태묵국 오리고기부추볶음 느타리버섯김무침 깍두기	 5,6 2,5,6,16 5,6 9	흑미밥 돈육김치찌개 로제찜닭 숙주나물 배추김치	 5,6,9,10 2,5,6,12,15,16 5,6 9	기장밥 애호박감자국 소고기채브로컬리볶음 무쌈채무침 배추김치	 5,6 5,6,16 9	닭고기채소볶음밥 오징어묵국 돌자반 깍두기 파인애플	5,6,15 5,6,17 5 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
2주			9월 7일	알레르기	9월 8일	알레르기	9월 9일	알레르기	9월 10일	알레르기
			월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시
오전 간식			계란비타민죽	1,5,6	단호박찜/슬라이스치즈 우유	2 2	베이컨부추볶음밥	5,6,10	감자수제비	5,6
점심			찰현미밥 유부김치국 소고기숙주볶음 우영조림 배추김치	 5,6,9 5,6,16 5,6 9	소고기자장밥 시금치된장국 어묵야채볶음 깍두기 포도	5,6,16 5,6 5,6 9	흑미밥 소고기당면국 야채계란찜 양상추유자샐러드 배추김치	 5,6,16 1,5,6 5,6 9	기장밥 닭곰탕 고등어무조림 건파래자반 깍두기	 5,6,15 5,6,7 5 9
오후 간식			블루베리핫케이크 우유	1,2,5,6 2	포자만두 유기농쥬스	5,6,10	크림새우 조각식빵	2,5,6,9,15 2,5,6	모듬과일 우유	12 2
저녁			차조밥 느타리된장국 임연수구이 애호박나물 백김치	 5,6 5,6 5,6 9	차수수밥 감자다시마국 닭주꾸미볶음 미역줄기볶음 백김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	찰보리밥 아욱국 오리허브구이 비타민무침 백김치	 5,6 2,5,6 5,6 9	찰현미밥 새우부추국 두부조림 깻잎순무침 배추김치	 5,6,9 5,6 5,6 9
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

미래나무어린이집 김지연영양사 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	물만둣국	1,5,6,10	오징어야채볶음밥	5,6,17	찐감자/스트링치즈 우유	2 2	황태계란죽	1,5,6	훈제오리야채볶음밥	2,5,6
점심 	차수수밥 콩나물국 돈육김치불고기 치커리사과무침 백김치	 5,6 5,6,9,10 5,6 9	소고기열무비빔밥 감자양파국 다진고기두부조림 배추김치 복숭아	5,6,16 5,6 5,6,16 9 11	찰보리밥 얼갈이된장국 닭고구마볶음 비타민토마토무침 깍두기	 5,6 5,6,15 5,6,12 9	찰현미밥 소고기미역국 가자미구이 양배추샐러드 깍두기	 5,6,16 5,6 1,5,6 9	퀴노아밥 팽이버섯된장국 소고기파프리카볶음 김구이 배추김치	 5,6 5,6,16 9 9
오후 간식	고구마맛탕 우유	5,6 2	우동샐러드	5,6,9	크림노끼	2,5,6,10,15	바나나/곡물과자 떠먹는 요거트	1,2,5 2	실키를케익 우유	1,2,6 2
저녁 	차조밥 청국장 계란말이 건파래자반 깍두기	 5,6 1,5,6 5 9	흑미밥 소고기청경채국 코다리무조림 오이무침 백김치	 5,6,16 5,6 5,6 9	기장밥 애호박양파국 소불고기 숙주나물 배추김치	 5,6 5,6,16 5,6 9	차수수밥 건새우감자국 돈채피망볶음 열무무침 백김치	 5,6,9 5,6,10 5,6 9	돈육야채볶음밥 무채들깨국 낙지야채볶음 깍두기 토마토	5,6,10 5,6 5,6 9 12
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										
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	시금치두부죽	5,6	멸치부추볶음밥	5,6	찐고구마/유아치즈 우유	2 2				
점심 	차조밥 새우계란국 소고기깻잎불고기 도토리묵김치무침 배추김치	 1,5,6,9 5,6,16 5,6,9 9	해물칼국수 밥1/2 오리엔탈연두부 상추배무침 백김치	5,6,9,17 5,6 5,6 9	찰쌀밥 소고기탕국 돼지갈비찜 시금치나물 깍두기	 5,6,16 5,6,10 5,6 9	추석연휴	추석연휴		
오후 간식	사과/스트링치즈 우유	2 2	물만두라자냐 우유	2,5,6,12,16,18 2	한식잡채 식혜	5,6,16				
저녁 	흑미밥 근대국 닭고기파인애플볶음 우영조림 깍두기	 5,6 5,6,15 5,6 9	찰보리밥 느타리버섯된장국 삼치카레구이 가지나물 배추김치	 5,6 1,5,6,12,16 5,6 9	기장밥 닭고기뭇국 소고기두부조림 숙갓나물 백김치	 5,6,15 5,6,16 5,6 9				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	9월 28일	알레르기	9월 29일	알레르기	9월 30일	알레르기				
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시				
오전 간식	소고기콩나물밥	5,6,16	소고기미역죽	5,6,16	단호박찜/슬라이스치즈 우유	2 2				
점심 	찰현미밥 황태뽕국 돈육오징어볶음 청경채나물 배추김치	 5,6 5,6,10,17 5,6 9	잡쌀밥 열무된장국 수제함박스테이크 비타민유자샐러드 백김치	 5,6 1,2,5,6,10, 12,16 1,5 9	흑미밥 계란파국 소고기감자볶음 숙주무침 깍두기	 1,5,6 5,6,16 5,6 9				
오후 간식	삶은계란/배 우유	1 2	알감자구이 우유	2,5,6 2	닭살토마토리조또	2,5,6,12,15				
저녁 	차조밥 다시마감자국 임연수구이 양배추깻잎채샐러드 깍두기	 5,6 5,6 5,6 9	차수수밥 김치유부국 계란야채찜 오이무침 배추김치	 5,6,9 1,5,6 5,6 9	찰보리밥 오징어뽕국 돈육두부조림 시금치무침 백김치	 5,6,17 5,6,10 5,6 9				
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항										

미래나무어린이집 김지연영양사 작성