

발행일: 2026년 8월 31일
영양사: 조운영

9월 고산세종 일반식(유아반)



공립)고산세종어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜		1	2	3	4	5
오전간식		버섯야채죽&요구르트	채소스틱(오이)&어린이치즈	팽이순두부죽&요구르트	떠먹는요플레&토핑시리얼	두유⑤
점 심		수수밥	백미밥	백미밥	기장밥	달걀볶음밥①⑤⑥
		감자양파국⑤⑥	들깨미역국⑤	숙갓어묵탕⑤⑥	표고버섯된장국⑤⑥	유부장국⑤⑥
		닭안심구이⑤⑬	훈제오리부추볶음	채소달걀찜⑤⑥	삼치무조림⑤⑥	함박스테이크&순수 (1,5,6,10,12,16,18)
		애호박나물⑤⑨	숙주당근무침	소고기가지볶음⑤⑥	고구마줄기볶음⑤⑥	(배추김치)⑨
오후간식		각두기⑨	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	
열량/단백질		메밀김가루비빔국수③⑤⑥&과일쥬스	(찐감자)&우유②	손만두찜&과일	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
날 짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	새송이당근죽&요구르트	채소스틱(파프리카)&떠먹는요플레	크림스프&요구르트	참쌀채소죽&요구르트	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	곤드레밥&양념장⑤⑥
	맑은순두부탕⑤⑥	복엇국⑤⑥⑬	김치유부국	소고기무국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	시래기국⑤⑥
	파채불고기⑤⑥	동그랑땡⑤⑥⑩⑬⑭	순살찜닭⑤⑥⑬	돈육모듬장조림⑤⑥⑩	소고기파프리카볶음⑤⑥	메밀전병③⑤⑥⑩
	연근조림⑤⑥	새콤무생채⑤⑥	불어묵조림⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	새송이야채무침⑤⑥	(각두기)⑨
오후간식	떡(호박설기)&우유②	배추김치⑨	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	606/23	602/30	610/31	610/26	672/22	475/24
날 짜	14	15	16(국없는 날)	17	18	19
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	단호박죽&요구르트	채소스틱(오이)&어린이치즈②	떠먹는요플레&아몬드	누룽지죽&요구르트	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	기장밥	백미밥	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬
	설렁탕&소면①⑤⑥⑩⑬	콩비지백탕⑤⑥	돈육카레소스②⑤⑥⑩⑬⑭	달걀부추국⑤⑥	물만두국⑬	미소국①
	두부양념조림⑤⑥	순살가자미구이⑤⑥	새우튀김①⑤⑥⑧	우물고기⑤⑥⑬	탕수육&파인애플소스⑤⑥	춘권튀김⑤⑥⑩
	오이새콤무침⑤⑥	도토리묵야채무침⑤⑥	과일푸딩①⑤	브로콜리오리엔탈무침①⑤⑥	돌김자반⑤⑥	(배추김치)⑨
오후간식	배추김치⑨	배추김치⑨	각두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	
열량/단백질	636/20	613/24	606/16	604/28	616/29	488/19
날 짜	21	22(생일잔치)	23	24(추석연휴)	25(추석)	26(추석연휴)
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	채소스틱(당근)&어린이치즈	애호박죽&요구르트			
점 심	백미밥	수수밥	콩나물밥&양념장			
	수제비국⑤⑥	소고기미역국⑤⑨	미소장국⑤⑥			
	오징어채소볶음⑤⑥	돼지갈비찜⑤⑥⑩	비엔나야채볶음⑤⑥⑬			
	시금치나물⑤⑥	상추사과무침⑤⑥	배추김치⑤⑥			
오후간식	배추김치⑨	각두기⑨	짜요짜요⑨			
열량/단백질	603/20	601/30	601/21			
날 짜	28	29	30			
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	닭죽&요구르트	떠먹는요플레&과일②④⑭	생일식단		
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	해당일 오전간식 제공		
	안매운육개장⑤⑥	맑은버섯국⑤⑨	콩가루배추국⑤⑥	백미밥		
	메추리알감자조림⑤⑬	순살치킨까스&순수①⑤⑥⑩⑬⑭	돼지고기수육⑤⑥⑩	소고기미역국		
	참나물무침⑤⑥	그린샐러드&키워드레싱⑤⑥	양배추나물⑤⑥	돼지갈비찜		
오후간식	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	상추사과무침		
열량/단백질	604/27	602/23	606/20	각두기⑨		
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	생일케이크&우유		
원산지 표시	국내산	국내산	국내산	622/37		

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기		육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	참쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물					식육가공품 및 어육가공품										직원용 배추김치	
	오징어	고등어	삼치	가자미				동그랑땡	물만두	손만두	소시지	치킨까스	훈제오리	탕수육	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	미국산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행일: 2026년 8월 31일
영양사: 조운영

9월 고산세종 일반식(영아반)



공립)고산세종어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜		1	2	3	4	5
오전간식		버섯야채죽&요구르트	채소스틱(오이)&어린이치즈	팽이순두부죽&요구르트	떠먹는요플레&토핑시리얼	두유⑤
점 심		수수밥	백미밥	백미밥	기장밥	달걀볶음밥①⑤⑥
		감자양파국⑤⑥	들깨미역국⑤	숙갓어묵탕⑤⑥	표고버섯된장국⑤⑥	유부장국⑤⑥
		닭안심구이⑤⑬	훈제 오리부추볶음	채소달걀찜⑤⑥	삼치무조림⑤⑥	함박스테이크&순스(1)(5)(6)(10)(12)(16)(18)
		애호박나물⑤⑨	숙주당근무침	소고기가지볶음⑤⑥	고구마줄기볶음⑤⑥	(배추김치)⑨
		백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	
오후간식		메밀김가루비빔국수③⑤⑥&과일유스	(찐감자)&우유②	손만두찜&과일	롤케이크①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질		607/25	610/31	610/26	672/22	475/24
날 짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	새송이당근죽&요구르트	채소스틱(파프리카)&떠먹는요플레	크림스프&요구르트	참쌀채소죽&요구르트	두유⑤
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	곤드레밥&양념장⑤⑥
	맑은순두부탕⑤⑥⑩	북엇국⑤⑥⑬	김치유부국⑤⑥	소고기무국⑤⑥	근대맑은국⑤⑥	시래기국⑤⑥
	파채불고기⑤⑥	동그랑땡⑤⑥⑩⑬⑮	순살찜닭⑤⑥⑮	돈육모듬장조림⑤⑥⑩	소고기파프리카볶음⑤⑥	메밀전병③⑤⑥⑩
	연근조림⑤⑥	새콤무생채⑤⑥	볼어묵조림⑤⑥	콩나물무침⑤⑥	새송이아채무침⑤⑥	(깍두기)⑨
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	
오후간식	딸기잼샌드위치⑤⑥②&우유②	(찐고구마)&우유③	미니잔치국수⑤⑥&과일	치즈스틱⑤ &과일	후레쉬번①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	606/23	602/30	607/30	606/26	628/21	494/13
날 짜	14	15	16(국없는 날)	17	18	19
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	단호박죽&요구르트	채소스틱(오이)&어린이치즈②	떠먹는요플레&아몬드	누룽지죽&요구르트	두유⑤
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	기장밥	백미밥	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮
	설렁탕&소면①⑤⑥⑩⑮	콩비지백탕⑤⑥	돈육카레②⑤⑥⑩⑮⑮⑮	달걀부추국⑤⑥	물만두국⑮	미소국①
	두부양념조림⑤⑥	순살가자미구이⑤⑥	새우튀김①⑤⑥⑧	우물고기⑤⑥⑮	탕수육&파인애플소스⑤⑥	춘권튀김⑤⑥⑩
	오이새콤무침⑤⑥	도토리묵아채무침⑤⑥	과일푸딩①⑤	브로콜리오리엔탈무침①⑤⑥	돌김자반⑤⑥	(배추김치)⑨
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨	
오후간식	마들렌⑤⑥②&우유②	토마토파스타&과일	찐단호박&우유	치킨너겟①②⑤⑥&과일쥬스②	소보루빵①②⑤⑥&우유②	
열량/단백질	636/20	613/24	606/16	604/28	616/29	488/19
날 짜	21	22(생일잔치)	23	24(추석연휴)	25(추석)	26(추석연휴)
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	채소스틱(당근)&어린이치즈	애호박죽&요구르트			
점 심	백미밥	수수밥	콩나물밥&양념장			
	수제비국⑤⑥	소고기미역국⑤⑨	미소장국⑤⑥			
	오징어채소볶음⑤⑥	돼지갈비찜⑤⑥⑩	비엔나아채볶음⑤⑥⑮			
	시금치나물⑤⑥	상추사과무침⑤⑥	배추김치⑤⑥			
	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨			
오후간식	베이컨야채볶음밥 &유산균음료	생일케이크⑥&우유	우리밀꼬마약과②⑤⑥&과일②			
열량/단백질	603/20	601/30	601/21			
날 짜	28	29	30			
오전간식	씨리얼⑤⑥&우유②	닭죽&요구르트	떠먹는요플레&과일②④⑮			
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥			
	안매운육개장⑤⑥	맑은버섯국⑤⑨	콩가루배추국⑤⑥			
	메추리알감자조림⑤⑮	순살치킨까스&순스①⑤⑥⑩⑮⑮	돼지고기수육⑤⑥⑩			
	참나물무침⑤⑥	그린샐러드&키위드레싱⑤⑥	양배추나물⑤⑥			
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨			
오후간식	고구마맛탕⑤&과일쥬스	궁중떡볶이&과일②⑥	(찐감자)&식혜			
열량/단백질	604/27	602/23	606/20			

원산지 표시	쌀				콩류				쇠고기	육류			배추김치		깍두기	
	밥	죽	흑미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루	무	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품 및 어육가공품								직원용 배추김치			
	오징어	고등어	삼치	가자미				동그랑땡	물만두	손만두	소시지	치킨까스	훈제오리	탕수육	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	미국산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲갯 ※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.