

2026년 9월 식단

날짜		1일 (화)		2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)	5일 (토)	
열량/단백질		412kcal/18g		396kcal/15g	408kcal/15g	403kcal/18g	275kcal/12g	
오전간식		닭살브로콜리죽⑮		수박	흑임자찰쌀죽	포도(경기과일)	두유⑤	
중 식		쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭고기당면찜⑤⑥⑮ 미나리나물 배추김치⑨	쌀밥 육개장⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 맑은대구살국 쇠고기당근볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭가슴살덮밥⑤⑥⑮ 맑은새송이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	
오후간식	단호박튀김⑤⑥, 우유②		딸기잼+식빵①②⑤⑥ 우유②	★새우살애호박전⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥	☆		
날짜	7일 (월)	8일 (화)		9일 (수)	10일 (목)	11일 (금)		12일 (토)
열량/단백질	402kcal/16g	408kcal/18g		392kcal/15g	421kcal/16g	412kcal/18g	282kcal/7g	279kcal/9g
오전간식	바나나	양배추오이죽		복숭아⑩	브로콜리쌀수프②	포도(경기과일)		미숫가루⑤+우유②
중 식	짜장밥⑤⑥⑩ 대파달걀국① 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 맑은쑥갓국 닭고기청경채볶음⑤⑥⑮ 볼어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기장독묵이⑤⑥⑮ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 맑은아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤ 얼갈이참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩비지국⑤ 돈육찰쌀구이⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤ 배추김치⑨	 햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 김자반⑤	쇠고기쌀국수⑮ 채소주먹밥⑤ 깍두기⑨ 후식(굴)
오후간식	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜		감자구이⑤, 우유②	잔멸치채소볶음밥⑤⑥, 보리차	모닝빵①②⑤⑥, 우유②		☆
날짜	14일 (월)	15일 (화)		16일 (수)	17일 (목)	18일 (금)		19일 (토)
열량/단백질	402kcal/13g	393kcal/18g	294kcal/12g	402kcal/10g	419kcal/15g	425kcal/15g		271kcal/10g
오전간식	오렌지	흰살생선살채소죽		키위	미나리파프리카죽	복숭아⑩(경기과일)		두유⑤
중 식	기장밥 들깨고사릿국 미트볼간장조림⑤⑥⑩⑮ 달걀부추볶음①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기사브탕⑤⑥⑮ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	 햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑮ 김자반⑤	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 쇠고기버섯잡채⑤⑥⑮ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑮ 쇠불고기⑤⑥⑮ 느타리버섯무침 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨		오징어볶음밥⑤⑥⑮ 돈육부추국⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식(파인애플)
오후간식	우영치즈주먹밥②⑤⑥, 매실차	탕수육①⑤⑥⑩+소스⑤⑥		🎂 생일케이크①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	크림소스스파게티①②⑤⑥		☆
날짜	21일 (월)	22일 (화)		23일 (수)	24일 (목) 추석연휴	25일 (금) 추석	26일 (토) 추석연휴	
열량/단백질	421kcal/14g	415kcal/14g		413kcal/17g				
오전간식	사과	감자당근수프②		포도				
중 식	★새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑮ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 고구마순나물 배추김치⑨				
오후간식	유부초밥①⑤⑥ 보리차	우동⑤⑥		카스테라①②⑤⑥ 우유②				
날짜	28일 (월)	29일 (화)		30일 (수)	★ 이달의 식재료 // : 새우  - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	399kcal/14g	393kcal/16g		404kcal/16g				
오전간식	파인애플	조갯살무죽⑮		배(경기과일)				
중 식	보리밥 미역국 쇠고기단호박찜⑤⑥⑮ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기찜스테이크⑤⑥⑩⑮ 시금치깨소스무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 맑은숙주국 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨				
오후간식	닭고기칼국수⑥⑮	부추전①⑤⑥ 어린이주스		후레쉬번①②⑤⑥ 우유②				

원산지 표시 수입산인 경우 국가명 작성	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩두부류, 콩국수, 콩버지)	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
	국내산	국내산	명태·동태: 러시아산	오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	가공식품
	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	11일 15일 햄 - 돼지고기 ^⑩ 국내산, 닭고기 ^⑮ 국내산 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 14일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산

*부득이하게 대체식단이 제공되는 경우에는 키즈노트를 통해 알려드립니다.

2026년 9월 식단

날짜		1일 (화)	2일 (수)	3일 (목)	4일 (금)	5일 (토)
열량/단백질		634kcal/27g	434kcal/10g	627kcal/23g	620kcal/27g	423kcal/18g
오전간식		닭살브로콜리죽⑮	수박	흑임자찰쌀죽	포도(경기과일)	두유⑤
중 식		쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩⑪ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	 (3~5세만) 햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑪ 김자반⑤	쌀밥 육개장⑤⑥⑪ 마파두부⑤⑥⑩⑪ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 맑은대구살국 쇠고기당근볶음⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭가슴살덮밥⑤⑥⑪⑮ 맑은새송이버섯국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식(짜먹는요구르트②)
오후간식		단호박튀김⑤⑥, 우유②	딸기잼+식빵①②⑤⑥ 우유②	★새우살애호박전⑤⑥⑨	잔치국수⑤⑥	☆
날짜	7일 (월)	8일 (화)	9일 (수)	10일 (목)	11일 (금)	12일 (토)
열량/단백질	619kcal/25g	628kcal/27g	603kcal/23g	648kcal/25g	434kcal/10g	429kcal/14g
오전간식	바나나	양배추오이죽	복숭아⑩	브로콜리쌀수프②	포도(경기과일)	미숫가루⑤+우유②
중 식	짜장밥⑤⑥⑩ 대파달걀국① 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(짜먹는요구르트②)	보리밥 맑은쫄갓국 닭고기청경채볶음⑤⑥⑪ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑪ 근대나물 배추김치⑨	기장밥 맑은아욱국⑤⑥ 임연수국이⑤ 얼갈이참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	 (2~5세만) 햄채소볶음밥⑤⑥⑩⑪ 김자반⑤	쇠고기쌀국수⑤⑥⑪ 채소주먹밥⑤ 깍두기⑨ 후식(굴)
오후간식	군만두⑤⑥⑩	삶은달걀①, 식혜	감자구이⑤, 우유②	잔멸치채소볶음밥⑤⑥, 보리차	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	☆
날짜	14일 (월)	15일 (화)	16일 (수)	17일 (목)	18일 (금)	19일 (토)
열량/단백질	π	604kcal/27g	618kcal/16g	644kcal/23g	654kcal/23g	417kcal/16g
오전간식	오렌지	흰살생선살채소죽	키위	미나리파프리카죽	복숭아⑩(경기과일)	두유⑤
중 식	기장밥 들깨고사리국 미트볼간장조림⑤⑥⑩⑪ 달걀부추볶음①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기샤브탕⑤⑥⑪ 두부구이⑤+양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	HAPPY BIRTHDAY 쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 쇠고기버섯잡채⑤⑥⑪ 배추김치⑨	쌀밥 맑은바지락국⑩ 쇠불고기⑤⑥⑪ 느타리버섯무침 깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 무나물 배추김치⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑪⑮ 돈육부춧국⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식(파인애플)
오후간식	우영치즈주먹밥②⑤⑥, 매실차	탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥	🎂 생일케이크①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	크림소스파게티①②⑤⑥	☆
날짜	21일 (월)	22일 (화)	23일 (수)	24일 (목) 추석연휴	25일 (금) 추석	26일 (토) 추석연휴
열량/단백질	647kcal/22g	638kcal/22g	635kcal/26g			
오전간식	사과	감자당근수프②	포도			
중 식	★새우살채소덮밥⑤⑥⑨ 쇠고기뭇국⑤⑥⑪ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식(떠먹는요구르트②)	차조밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑪ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 고구마순나물 배추김치⑨			
오후간식	유부초밥①⑤⑥ 보리차	우동⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②			
날짜	28일 (월)	29일 (화)	30일 (수)	 ★이달의 식재료 // : 새우 - 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요! 식품 알레르기 유발식품 번호 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲장 ※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		
열량/단백질	614kcal/22g	605kcal/25g	622kcal/25g			
오전간식	파인애플	조갯살무죽⑩	배(경기과일)			
중 식	보리밥 미역국 쇠고기단호박찜⑤⑥⑪ 참나물들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 곤드레된장국⑤⑥ 돼지고기참스테이크⑤⑥⑩⑪ 시금치채소소무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은숙주국 간장닭볶음탕⑤⑥⑪ 양송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨			
오후간식	닭고기칼국수⑥⑪	부추전①⑤⑥ 어린이주스	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②			

원산지 표시	쌀(밥, 진밥, 누룽지)	콩두부류, 콩국수, 콩버찌	수산물		김치(얼갈이, 봄동, 물김치포함)
수입산인 경우	국내산	국내산	명태·동태: 러시아산	오징어: 국내산	배추: 국내산, 고춧가루: 국내산
국가명 작성	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	가공식품 2일 11일 햄 - 돼지고기 ⑩국내산, 닭고기 ⑮국내산 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산 14일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산

*부득이하게 대체식단이 제공되는 경우에는 키즈노트를 통해 알려드립니다.