

날짜(요일)	9월 1일(화)		9월 2일(수)		9월 3일(목)		9월 4일(금)			
오전간식	떠먹는요구르트②		포도		미숫가루⑤, 우유②		⑩ 방울토마토			
중식	흰쌀밥/각두기⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥		돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은우거지국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤ 각두기⑨ 요구르트②		차조밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기감자국⑤⑥⑩ 두부까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 근대나물무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 콩가루시래기국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 김자반			
오후간식	단호박우유스프② 유가농쌀과자		잔치국수⑤⑥		머핀①②⑤⑥, 둥굴레차		채소주먹밥, 옥수수차			
열량/단백질	488/18		371/13		494/18		360/16			
날짜(요일)	9월 7일(월)		9월 8일(화)		푸른데이 9월 9일(수)		9월 10일(목)		9월 11일(금)	
오전간식	당근		두부과자①⑤⑥, 우유②		포도		파프리카, 슬라이스치즈②		키위	
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 저당브로콜리흑임자소스무침①⑤		흑미밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크+케첩 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 단호박블루베리무스②		쇠불고기비빔밥⑤⑥⑩ 연두부국⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 각두기⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥/(백)배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥		♣생일식단(6)♣ 흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 콩나물숙채⑤⑥	
오후간식	삶은달걀①, 식혜		마들렌①②⑤⑥, 보리차		부추채소전①⑤⑥		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		케이크①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	381/20		509/16		404/16		491/19		525/18	
날짜(요일)	9월 14일(월)		9월 15일(화)		9월 16일(수)		9월 17일(목)		9월 18일(금)	
오전간식	오이		미숫가루⑤, 우유②		⑩ 복숭아		유가농쌀과자, 우유②		바나나	
중식	수수밥/각두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 고구마볶음⑤⑥		신메뉴 단호박밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨		간장마파두부덮밥⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②		기장밥/각두기⑨ 양지설렁탕②⑤⑥⑬⑭⑯ 달걀말이①⑤ 상추사과무침⑤⑥		차조밥/(백)배추김치⑨ 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 연령별메뉴 콩나물무침⑤⑥	
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 옥수수차		모닝빵①②⑤⑥, 과채주스		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑯		찐고구마, 보리차		모듬어묵탕⑤⑥	
열량/단백질	397/14		426/21		398/13		475/18		331/24	
날짜(요일)	9월 21일(월)		9월 22일(화)		푸른데이 9월 23일(수)		9월 24일(목)		9월 25일(금)	
오전간식	당근		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		사과					
중식	기장밥/각두기⑨ 맑은콩비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 저염달걀탕①⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ (과일소스)돼지고기찜⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤		파프리카잡채밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ (치킨너겟)②⑤⑥⑫ 각두기⑨ 짜먹는요구르트②					
오후간식	미니우동⑤⑥		찐단호박, 둥굴레차		소보로빵①②④⑤⑥, 두유⑤					
열량/단백질	390/12		489/20 480/20		460/17 475/16					
날짜(요일)	9월 28일(월)		9월 29일(화)		9월 30일(수)		식단 작성자 : 김현정, 엄유민 영양사 / 발행일 2026.8.20.(목)			
오전간식	오이		떠먹는요구르트②		배		[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 오징어묵국⑤⑥⑦ (쇠고기뚝배기)⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥		차조밥/각두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜		쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 북엇국⑤⑥ 견취나물무침⑤⑥ 각두기⑨ 요구르트②					
오후간식	김가루주먹밥, 보리차		핫케이크①②⑤⑥, 우유②		찐만두⑤⑥⑩					
열량/단백질	386/19 382/14		506/23		397/18		이미지 출처 : 미리캔버스			

밥	배추김치		백김치	콩류		콩	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기	닭고기	
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	연두부	콩비지	국용	볶음용	조림용			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산	국내산	
오리고기	수산물			식육 가공품	함박스테이크		떡갈비		치킨너겟	수산물 가공품	해물동그랑땡	참치
	고등어	동태	오징어		쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기		오징어	다랑어
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산,외국산	원양산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

* 9월 11일 금요일은 생일식단입니다.

날짜(요일)	9월 1일(화)		9월 2일(수)		9월 3일(목)		9월 4일(금)				
오전간식	떠먹는 요구르트②		포도		미숫가루⑤, 우유②		⑩ 방울토마토				
중식	흰쌀밥/작두기⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥		돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은우거지국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤ 작두기⑨ 요구르트②		차조밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기감자국⑤⑥⑬ 두부까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 근대나물무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 콩가루시래기국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 김자반				
오후간식	단호박우유스프② 유기능쌀과자		잔치국수⑤⑥		머핀①②⑤⑥, 둥굴레차		채소주먹밥, 옥수수차				
열량/단백질	682/25		535/20		698/26		494/22				
날짜(요일)	9월 7일(월)		9월 8일(화)		푸른데이 9월 9일(수)		9월 10일(목)		9월 11일(금)		
오전간식	제철과일		두부과자①⑤⑥, 우유②		포도		파프리카, 슬라이스치즈②		키위		
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 저당브로콜리흑임자소스무침①⑤		흑미밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크+케첩 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 단호박블루베리무스②		쇠불고기비빔밥⑤⑥⑬ 연두부국⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 작두기⑨ 짜먹는 요구르트②		수수밥/(백)배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥		♣생일식단(6)♣ 흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 콩나물숙채⑤⑥		
오후간식	삶은달걀①, 식혜		마들렌①②⑤⑥, 보리차		부추채소전①⑤⑥		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		케이크①②⑤⑥, 우유②		
열량/단백질	506/26		700/22		579/22		670/25		708/23		
날짜(요일)	9월 14일(월)		9월 15일(화)		9월 16일(수)		9월 17일(목)		9월 18일(금)		
오전간식	오이		미숫가루⑤, 우유②		⑩복숭아		유기능쌀과자, 우유②		바나나		
중식	수수밥/작두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 고구마볶음⑤⑥		신메뉴 단호박밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기바베규조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨		간장파두부덮밥⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 작두기⑨ 요구르트②		기장밥/작두기⑨ 양지설렁탕②⑤⑥⑬⑭⑮ 달걀말이①⑤ 상추사과무침⑤⑥		차조밥/(백)배추김치⑨ 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 연령별메뉴 콩나물파채무침⑤⑥		
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 옥수수차		모닝빵①②⑤⑥, 과채주스		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮		찐고구마, 보리차		모듬어묵탕⑤⑥		
열량/단백질	567/20		594/29		546/18		679/26		456/33		
날짜(요일)	9월 21일(월)		9월 22일(화)		푸른데이 9월 23일(수)		9월 24일(목)			9월 25일(금)	
오전간식	당근		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		사과						
중식	기장밥/작두기⑨ 맑은콩비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 저염달걀탕①⑤⑥ 삼치엇장조림⑤⑥ (과일소스)돼지고기찜⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤		파프리카잡채밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ (치킨너겟)①②⑤⑥⑬ 작두기⑨ 짜먹는 요구르트②						
오후간식	미니우동⑤⑥		찐단호박, 둥굴레차		소보로빵①②④⑤⑥, 두유⑤						
열량/단백질	506/15		657/27 644/27		633/23 660/21						
날짜(요일)	9월 28일(월)		9월 29일(화)		9월 30일(수)		식단 작성자 : 김현정, 엄유민 영양사 / 발행일 2026.8.20.(목)				
오전간식	오이		떠먹는 요구르트②		배		[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요				
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 오징어묵국⑤⑥⑭ (쇠고기)묵국⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥		차조밥/작두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜		쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 북엇국⑤⑥ 건취나물무침⑤⑥ 작두기⑨ 요구르트②		[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물을 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.				
오후간식	김가루주먹밥, 보리차		핫케이크①②⑤⑥, 우유②		찐만두⑤⑥⑩						
열량/단백질	503/24 512/19		693/32		545/25		이미지 출처 : 미리캔버스				

밥	배추김치		백김치	콩류			쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기	닭고기
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	연두부	콩비지	국용	볶음용	조림용		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산	국내산
오리고기	수산물			식육 가공품	함박스테이크		떡갈비		치킨너겟	수산물 가공품	해물동그랑땡
	고등어	동태	오징어		쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기		참치
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

* 9월 11일 금요일은 생일식단입니다.