

2026년 9월 5주 식단표					
만 1~2세					
					작성자 : 김동희 영양사
일자	09월 28일	09월 29일	09월 30일	10월 01일	10월 02일
	월	화	수	목	금
생일자					
오전 간식	소고기우영주먹밥⑤⑥● 우유②	돈육채소주먹밥⑤⑥⑧ 우유②	참치마요주먹밥①⑤⑥ 우유②	멸치채소주먹밥⑤⑥ 우유②	단팔돌묵우리밀전병⑥ 우유②
♡ 모든 주먹밥에는 기본채소가 항상 들어갑니다 ♡					
열량 (kcal) 단백질 (g)	88 2.8	80 2.6	86 2.2	82 2.3	155 3.8
점심	쌀밥 우영원장국⑤⑥● 삼겹살가지볶음⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 백김치	귀리밥 맑은오징어국⑤⑥● 훈제오리야채찜②⑤⑥⑧ &허니머스타드①⑤ 곤드레나물볶음⑤⑥ 동치미	쌀밥 옥수수수프②⑤⑥⑧● 수제]합박스테이크 ⑤⑥⑧● 펜네파스타샐러드⑤⑥⑧ 백김치		쌀밥 소고기담연국⑤⑥● 닭보쌈구이⑤⑥⑧& 양배추찜&저염참장⑤⑥ 죽임자연근무침①②③ 백김치
열량 (kcal) 단백질 (g)	421 7.4	432 7.6	443 8.2		438 7.8
오후 간식	자두 우유②	배(지원) 우유②	바나나 우유②	오렌지 우유②	멜론 우유②
열량 (kcal) 단백질 (g)	85 1.9	80 1.6	82 1.8	88 1.9	81 1.7
저녁	잡쌀밥 영양순살삼계탕⑤⑥⑧ 수제]새우부추전⑤⑥⑧ 치커리사과생채⑤⑥ 동치미	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 한우장죽볶이⑤⑥⑧● 브로컬리참깨무침①⑤⑥ 백김치	보리밥 다시마우국⑤⑥ 임연수데리야끼구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 동치미	쌀밥 우거지감자탕⑤⑥⑧ 치즈계란말이①②⑤& 케첩⑧ (두부구이&양념장)⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백김치	차조밥/카레라이스 ②⑤⑥⑧●● 우동국물①②③⑤⑥● 산양유미니돈가스 ②③⑤⑧⑧● 오이무침⑤⑥ 동치미
열량 (kcal) 단백질 (g)	439 8.1	424 8.3	419 7.8	430 8.2	446 8.5
총열량 (kcal)	1,033	1,016	1,030	600	1,120
총단백질 (g)	20.2	20.1	20.0	12.4	21.8
* 1일 총 권장 열량/단백질 (만1~2세 기준) : 900kcal / 20g * 위 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있으나 양해바랍니다. * 식품 알레르기 유발 물질 표시 대상 식품 1.난류 2.우유 3.메밀 4.망고 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,홍합,전복 포함) 19.갯					
2026년 9월 5주 식단표					
만 3~5세					
					작성자 : 김동희 영양사
일자	09월 28일	09월 29일	09월 30일	10월 01일	10월 02일
	월	화	수	목	금
생일자					
오전 간식	소고기우영주먹밥⑤⑥⑧● 우유②	돈육채소주먹밥⑤⑥⑧ 우유②	참치마요주먹밥①⑤⑥ 우유②	멸치채소주먹밥⑤⑥ 우유②	단팔돌묵우리밀전병⑥ 우유②
♡ 모든 주먹밥에는 기본채소가 항상 들어갑니다 ♡					
열량 (kcal) 단백질 (g)	123 3.9	112 3.6	120 3.1	115 3.2	217 5.3
점심	쌀밥 우영원장국⑤⑥⑧● 삼겹살가지볶음⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치③⑧	귀리밥 맑은오징어국⑤⑥⑧ 훈제오리야채찜②⑤⑥⑧ &허니머스타드①⑤ 곤드레나물볶음⑤⑥ 동치미	쌀밥 옥수수수프②⑤⑥⑧⑧● 수제]합박스테이크 ⑤⑥⑧⑧● 펜네파스타샐러드⑤⑥⑧ 배추김치③⑧		쌀밥 소고기담연국⑤⑥⑧● 닭보쌈구이⑤⑥⑧& 양배추찜&저염참장⑤⑥ 죽임자연근무침①②③ 배추김치③⑧
열량 (kcal) 단백질 (g)	589 10.4	605 10.6	620 11.5		613 10.9
오후 간식	자두 우유②	배(지원) 우유②	바나나 우유②	오렌지 우유②	멜론 우유②
열량 (kcal) 단백질 (g)	119 2.7	112 2.2	115 2.5	123 2.7	113 2.4
저녁	잡쌀밥 영양순살삼계탕⑤⑥⑧ 수제]새우부추전⑤⑥⑧ 치커리사과생채⑤⑥ 동치미	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 한우장죽볶이⑤⑥⑧⑧● 브로컬리참깨무침①⑤⑥ 배추김치③⑧	보리밥 다시마우국⑤⑥ 임연수데리야끼구이⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 동치미	쌀밥 우거지감자탕⑤⑥⑧ 치즈계란말이①②⑤& 케첩⑧ (두부구이&양념장)⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치③⑧	차조밥/카레라이스 ②⑤⑥⑧⑧● 우동국물①②③⑤⑥⑧● 산양유미니돈가스 ②③⑤⑧⑧● 오이무침⑤⑥ 동치미
열량 (kcal) 단백질 (g)	615 11.3	594 11.6	587 10.9	602 11.5	624 11.9
총열량 (kcal)	1,446	1,422	1,442	840	1,568
총단백질 (g)	28.3	28.1	28.0	17.4	30.5
* 1일 총 권장 열량/단백질 (만3~5세 기준) : 1,400kcal / 25g * 위 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있으나 양해바랍니다. * 식품 알레르기 유발 물질 표시 대상 식품 1.난류 2.우유 3.메밀 4.망고 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,홍합,전복 포함) 19.갯					