



발행일 : 2026. 09. 15.
작성자 : 영양팀

			1 [목]	2 [금]
오전간식			당근치즈죽 ②	단호박죽
점심			기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식			들기름메밀국수 ③⑥	◆키위
열량/단백질			437.8/20.1	떡먹는요구르트 ②
5 [월]			6 [화]	7 [수]
오전간식			두부브로콜리죽 ⑤	게살죽 ⑧
점심	개천절 대체휴일		백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식			삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	◆굴 우유 ②
열량/단백질			490.3/19.4	447.4/19.3
12 [월]			13 [화]	14 [수]
오전간식	참치죽		누룽지죽+오이스틱	감자죽
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찌 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 핫도그 ①②⑥⑩
오후간식	◆샤인머스켓 떡먹는요구르트 ②		◆단호박찜 우유 ②	
열량/단백질	420.9/19.7		392.9/18	476.2/17.7
19 [월]			20 [화]	21 [수]
오전간식	고구마죽		원살생선죽	버섯죽
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑮ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑮ 등그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆바나나 우유 ②		다진유부주먹밥 ⑤	◆키위 스트링치즈 ②
열량/단백질	471.9/15.1		494.7/19.3	368.3/16.7
26 [월]			27 [화]	28 [수] 저탄소 Day
오전간식	전복죽 ⑤⑥⑮		당근양파죽	채소죽
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	포고버섯콩나물밥 +양념장 ⑤⑥ 야육국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆굴 후레쉬번 ①②⑥		갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑮	◆샤인머스켓 우유 ②
열량/단백질	402.7/19.1		431.6/20.3	420.8/10.1
29 [목]			30 [금]	
오전간식	닭죽 ⑮		브로콜리스프 ②⑥	
점심	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑮ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	토마토시금치프리타타 ①②⑤⑮		◆바나나 우유 ②	
열량/단백질	489/28.9		456.5/15	

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

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.

* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지	쌀		콩		배추김치				육류	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
표기	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	소고기:미국산 소불고기:미국산 국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소
	수산물									
기	생선까스	게살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이	삼치구이	등그랑땡	소고기참스테크
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다랑어)	오징어	전복	고등어	삼치	돼지고기	소고기
	중국산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	미국산



발행일 : 2026. 09. 15.
작성자 : 영양팀

				1 [목]	2 [금]
오전간식				당근치즈죽 ②	단호박죽
점심				기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 들기름메밀국수 ③⑥	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖키위
오후간식					떡먹는요구르트 ②
열량/단백질				625.4/28.7	548/20
				8 [목]	9 [금]
오전간식	5 [월]	6 [화]	7 [수]	채소죽	
점심	개천절 대체휴일	두부브로콜리죽 ⑤ 백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	게살죽 ⑧ 수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 메추리알곤약장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨ 해물양배추전 ①⑤⑥⑦	한글날
오후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	❖굴 우유 ②		
열량/단백질		700.5/27.7	639.2/27.6	580/22.7	
				15 [목]	16 [금]
오전간식	12 [월]	13 [화]	14 [수]	장국죽 ⑤⑥⑬	새우죽 ⑨
점심	참치죽 차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ ❖샤인머스켓 떡먹는요구르트 ②	누룽지죽+오이스틱 수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖단호박찜 우유 ②	감자죽 기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 핫도그 ①②⑥⑩	백미밥 닭살등뼈닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨ 짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑬⑮	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨ ❖배 슬라이스치즈 ②
오후간식					
열량/단백질	601.3/28.1	561.3/25.8	680.3/25.3	589/28.8	692.6/25.7
				22 [목]	23 [금]
오전간식	19 [월]	20 [화]	21 [수]	연근죽	오트밀죽 ②
점심	고구마죽 기장밥 오징어국 ⑤⑥⑮ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖바나나 우유 ②	현살생선죽 기장밥 설렁탕 ⑮ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨ 다진유부주먹밥 ⑤	버섯죽 수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑮ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖키위 스트링치즈 ②	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 찐고구마 우유 ②	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖사과 우유 ②
오후간식					
열량/단백질	674.2/21.6	706.7/27.6	526.2/23.8	691.3/21.6	586.4/24.5
				29 [목]	30 [금]
오전간식	26 [월]	27 [화]	28 [수] 제탄소 Day	닭죽 ⑮	브로콜리스프 ②⑥
점심	전복죽 ⑤⑥⑮ 수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑮⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖굴 후레쉬번 ①②⑥	당근양파죽 백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑮	채소죽 표고버섯콩나물밥 +양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖샤인머스켓 우유 ②	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 토마토시금치프리타타 ①②⑤⑮	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑮ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ❖바나나 우유 ②
오후간식					
열량/단백질	575.2/27.3	616.6/29	601.1/14.5	708.1/41.6	652.2/21.5

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

• 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
• 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지	쌀		콩		배추김치				육류	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
산지	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠불고기:미국산
표기	수산물									
	생선까스	게살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이	삼치구이	동그랑땡	소고기참스테이크
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다랑어)	오징어	전복	고등어	삼치	돼지고기	소고기
	중국산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	미국산



2026년 10월 식단표

시간연장형_유아(1-2세)



현대몬테소리어린이집

			1 [목]	2 [금]				
저녁			수수밥	백미밥				
			감자양파국 ⑤⑥	물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑮				
			채소계란찜 ①②	참치두부조림 ⑤⑥				
			콩나물게맛살무침 ①⑤⑥⑧	하얀무생채				
열량/단백질			배추김치 ⑨	배추김치 ⑨				
			263.9/11.9	276.5/15.1				
5 [월]		6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]			
저녁	개천절 대체휴일	기장밥	차조밥	백미밥	한글날			
		감자국 ⑤⑥	복엇국 ⑤⑥	부추계란국 ①				
		쇠고기장독묵이 ⑤⑥⑬	카레닭살야채볶음 ⑤⑥⑮	돼지고기잡채 ⑤⑥⑩				
		애호박나물 ⑤⑥	잔멸치조림 ⑤⑥	건파래자반				
		깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨				
열량/단백질		258.6/9.3	261.3/17.6	265.2/11.2				
12 [월]		13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]			
저녁	기장밥	차조밥	수수밥	백미밥	오므라이스 ①⑤⑬⑮			
	애호박새우젓국 ⑨	쇠고기당면국 ⑤⑥⑬	황태국 ⑤⑥	유부된장국 ⑤⑥	다시마무침국 ⑤⑥			
	너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬	삼색고치전 ①⑤⑥⑧	돈육갯잎볶음 ⑤⑥⑩	오징어볶음 ⑤⑥⑰	배추김치 ⑨			
	청경채나물 ⑤⑥	미역줄기볶음 ⑤	쪽파김치무침 ⑤⑥	콩나물무침 ⑤⑥				
	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨				
열량/단백질		255.3/13.1	279.4/9.4	300.2/16.1	245.7/12.7			
19 [월]		20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]			
저녁	수수밥	차조밥	기장밥	백미밥	수수밥			
	육개장 ⑤⑥⑬	김치콩나물국 ⑤⑨	청국장찌개 ⑤⑥	숙갯어묵국 ⑤⑥	청경채된장국 ⑤⑥			
	가자미구이 ⑤⑥	미트볼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮	오리훈제구이	메추리알채소볶침 ①⑤⑥⑫	돈육장조림 ⑤⑥⑩			
	연근조림 ⑤⑥	파프리카무침 ⑤⑥	감자조림 ⑤⑥	오이나물 ⑤⑥	느타리버섯볶음 ⑤⑥			
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨			
열량/단백질		283.4/14.8	266.7/7.9	286.8/15.9	233.3/7.7			
26 [월]		27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]			
저녁	백미밥	차조밥	수수밥	기장밥	차조밥			
	콩가루배춧국 ⑤⑥	유부우동국 ⑤⑥	달걀부추국 ①	팽이미소장국 ⑤⑥	콩나물국 ⑤			
	불어묵볶음 ⑤⑥	함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑮	캔공치무조림 ⑤⑥	마파두부 ⑤⑥⑩	닭안심굴소스볶음 ⑤⑬⑮			
	도토리묵무침 ⑤⑥	코울슬로 ①⑤	당근숙주무침 ⑤⑥	갯잎나물 ⑤⑥	청포묵김가루무침 ⑤⑥			
	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨			
열량/단백질		245.1/9.4	296.2/11	263.7/14.3	233.4/8.3			
알레르기 유발식품	242.8/9.2							
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다. 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.								
원산지표기	쌀		콩		배추김치		육류	
	밥	두부	청국장	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물				식육가공품		국내산 ☑ 한우 □ 육우 □ 젖소	
	참치두부조림	오징어볶음	캔공치무조림	가자미구이	너비아니구이	미트볼조림	오리훈제구이	함박스테이크
	참치캔(다랑어)	오징어	공치	가자미	돼지고기	돼지고기	훈제오리	돼지고기
	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산



			1 [목]	2 [금]		
저녁			수수밥	백미밥		
			감자양파국 ⑤⑥	물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑮		
			채소계란찜 ①②	참치두부조림 ⑤⑥		
			콩나물게맛살무침 ①⑤⑥⑧	하얀무생채		
			배추김치 ⑨	배추김치 ⑨		
열량/단백질			377/17	394.9/21.6		
5 [월]			6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
저녁	개천절 대체휴일	기장밥	차조밥	백미밥	한글날	
		감자국 ⑤⑥	북엇국 ⑤⑥	부추계란국 ①		
		쇠고기장독묵이 ⑤⑥⑬	카레닭살야채볶음 ⑤⑥⑮	돼지고기잡채 ⑤⑥⑩		
		애호박나물 ⑤⑥	잔멸치조림 ⑤⑥	건파래자반		
		깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨		
열량/단백질		369.5/13.3	373.3/25.1	378.9/15.9		
12 [월]			13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
저녁	기장밥	차조밥	수수밥	백미밥	오므라이스 ①⑤⑫⑬	
	애호박새우젓국 ⑨	쇠고기당면국 ⑤⑥⑬	황태국 ⑤⑥	유부된장국 ⑤⑥	다시마무침국 ⑤⑥	
	너비아니구이⑤⑥⑩⑬	삼색고치전 ①⑤⑥⑧	돈육깻잎볶음 ⑤⑥⑩	오징어볶음 ⑤⑥⑰	배추김치 ⑨	
	청경채나물 ⑤⑥	미역줄기볶음 ⑤	쪽파김무침 ⑤⑥	콩나물무침 ⑤⑥		
	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨		
열량/단백질	364.7/18.8	399.1/13.4	428.8/23	351/18.2	396.1/11	
19 [월]			20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
저녁	수수밥	차조밥	기장밥	백미밥	수수밥	
	옥개장 ⑤⑥⑬	김치콩나물국 ⑤⑨	청국장찌개 ⑤⑥	썩갠어묵국 ⑤⑥	청경채된장국 ⑤⑥	
	가자미구이 ⑤	미트볼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬	오리훈제구이 +머스타드소스	메추리알채소폭찜 ①⑤⑥⑫	돈육장조림 ⑤⑥⑩	
	연근조림 ⑤⑥	파프리카무침 ⑤⑥	감자조림 ⑤⑥	오이나물 ⑤⑥	느타리버섯볶음 ⑤⑥	
	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	깍두기 ⑨	
열량/단백질	404.8/21.1	381/11.3	474.1/19.2	333.2/10.9	364.6/16.6	
26 [월]			27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]
저녁	백미밥	차조밥	수수밥	기장밥	차조밥	
	콩가루배춧국 ⑤⑥	유부우동국 ⑤⑥	달걀부춧국 ①	팽이미소장국 ⑤⑥	콩나물국 ⑤	
	불어묵볶음 ⑤⑥	함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬	캔콩치무조림 ⑤⑥	마파두부⑤⑥⑩	닭안심굴소스볶음 ⑤⑬⑮	
	도토리묵무침 ⑤⑥	코울슬로 ①⑤	당근숙주무침 ⑤⑥	깻잎나물 ⑤⑥	청포묵김가루무침 ⑤⑥	
	깍두기 ⑨	깍두기 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	배추김치 ⑨	
열량/단백질	350.1/13.5	423.2/15.6	376.8/20.4	333.4/11.8	346.9/13.1	

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥국 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 북숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀		콩		배추김치		육류		
	밥	두부	청국장	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기	
	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	
	수산물				식육가공품				
	참치두부조림	오징어볶음	캔공치무조림	가자미구이	너비아니구이	미트볼조림	오리훈제구이	함박스테이크	
	참치캔(다량어)	오징어	공치	가자미	돼지고기	돼지고기	훈제오리	돼지고기	
	원양산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	