



발행일 : 2026. 09. 15.
작성자 : 영양팀

			[생일식단]	1 [목]	2 [금]
오전간식			채소죽 바나나	당근치즈죽 ②	단호박죽
점심			백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식			케이크 ①②⑥ 우유 ②	들기름메밀국수 ③⑥	◆키워 떠먹는요구르트 ②
열량/단백질			617.9/25	437.8/20.1	383.6/14
	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	게살죽 ⑧	채소죽	
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 메추리알곤약장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날
오후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	◆굴 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑬	
열량/단백질		490.3/19.4	447.4/19.3	406/15.9	
	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	참치죽	누룽지죽+오이스틱	감자죽	장국죽 ⑤⑥⑬	새우죽 ⑨
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 핫도그 ①②⑥⑩	백미밥 닭살들깨닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨ 짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑮⑮	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨ ◆배 슬라이스치즈 ②
오후간식	◆샤인머스켓 떠먹는요구르트 ②	◆단호박찜 우유 ②			
열량/단백질	420.9/19.7	392.9/18	476.2/17.7	433.5/24.1	484.8/18
	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	고구마죽	흰쌀생선죽	버섯죽	연근죽	오트밀죽 ②
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑮ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆바나나 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤	◆키워 스트링치즈 ②	찐고구마 우유 ②	◆사과 우유 ②
열량/단백질	471.9/15.1	494.7/19.3	368.3/16.7	483.9/15.1	410.5/17.1
	26 [월]	27 [화]	28 [수] 자란산 Day	29 [목]	30 [금]
오전간식	전복죽 ⑤⑥⑬	당근양파죽	채소죽	닭죽 ⑮	브로콜리스프 ②⑥
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	표고버섯콩나물밥 +양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆굴 후레쉬번 ①②⑥	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	◆샤인머스켓 우유 ②	토마토시금치프리타타 ①②⑤⑫	◆바나나 우유 ②
열량/단백질	402.7/19.1	431.6/20.3	420.8/10.1	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 표기	쌀			콩		배추김치			육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	
	수산물								식육가공품		
	생선까스	게살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이				
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다량어)	오징어	전복	고등어				
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산				