

시설명 : 미롱주공3단지어린이집
[영아용] 만1-2세 즉식형

2026년 9월 식단표

작성 : 이 서 미



군산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 식자재 수급상황에 따라 원찬지는 변경될 수 있습니다.



1주	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)			
오전간식	우영채소죽⑬		영양닭죽⑬⑮		두부근대죽⑤⑥⑬		고구마기장죽⑬		우유②			
점 심	백미밥 당면배추국⑤⑥⑬ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 브로콜리무침⑬ 백김치⑬		간장열무보리비빔밥 ⑤⑥⑨⑬ 감자된장국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑮ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥⑬ 닭다리살양념구이 ⑤⑥⑬⑮ 당근숙주나물⑤⑬ 배추김치⑨⑬		차돌박이채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑮ (순)김치국⑤⑨⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬			
	♣찐단호박/우유②		햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬/♣멜론		물만두+양념장⑤⑥⑩⑬ /♣배		미니도넛①②⑤⑥⑬ /우유②		고로케①⑤⑥⑬			
열량/단백질	451/18		475/23		446/16		587/21		638/19			
변경사항	특별식단 참개											
2주	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
오전간식	치즈오트밀죽②⑬		김가루잡채죽⑬		모듬채소죽⑬		검은콩타락죽②⑤⑬		흰살생선양배추죽⑬		우유②	
점 심	찹쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑮ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨⑬ 참나물사과무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 훈제오리구이 +머스타드소스①⑤⑬ (고춧가루제외) 보추무침⑬ 배추김치⑨⑬		자장라이스②⑤⑥⑩⑬ 애호박맑은국⑬ 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 미나리된장국⑤⑥⑬ 돈육양파볶음⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		(순)부대찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 채소달걀찜①⑬ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		삼색수제비⑥⑬ 백미밥(소량) 오징어랑튀김⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬	
	영양주먹밥⑤⑩⑬ /♣(방울)토마토		♣찐감자/우유②		한식잡채⑤⑥⑬		토피ng요구르트②⑤⑥⑬ /♣바나나		소보로빵①②④⑥⑬ /우유②		과일푸딩⑬	
열량/단백질	480/19		477/20		523/19		518/19		563/26		814/23	
변경사항							군산대여 멜론					
3주	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)	
오전간식	전복죽⑬⑮		브로콜리찹쌀죽⑬		현미무죽⑫		달걀파프리카죽⑬⑮		흑임자죽⑬		우유②	
점 심	잡곡밥 들깨버섯국⑤⑥⑬ (순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑮ 가지나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 소고기연근볶음 ⑤⑥⑬⑮ 고사리나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬ 실파장국⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬		백미밥 미역국⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑦⑬ 감자볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		차조밥 콩나물국⑤⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 상추치커리무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		나물비빔밥(간장)⑤⑥⑬ 열무맑은국⑤⑥⑬ 건파래자반⑬ 배추김치⑨	
	쌀국수⑬⑮		♣찐고구마/우유②		♣과일샐러드②⑫		삶은달걀①/♣멜론		미니한도그①②⑤⑥⑩⑬ /우유②		피자빵②④⑩⑫⑬⑮	
열량/단백질	519/23		544/19		445/16		427/21		579/23		571/24	
변경사항					특별식단 참개							
4주	21(월)		22(화)		23(수)		24(목) - 추석연휴		25(금) - 추석		26(토) - 추석연휴	
오전간식	누룽지죽⑬		돈육채소죽⑩⑬		모듬버섯죽⑬				[알레르기 유발식품]		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	
점 심	수수밥 된장찌개⑤⑥⑬ 비엔나채소조림 ⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 뼈없는갈비탕⑬⑮ 다진오징어볶음 ⑤⑥⑬⑮ 배추나물⑤⑥⑬ 백김치⑩		치즈참치볶음밥②⑤⑬ 달걀국①⑬ 연두부+참깨드레싱 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬							
	다진유부주먹밥⑤⑥⑬ /♣블루베리		♣찐단호박/우유②		요과①②⑤⑥⑬/우유②							
열량/단백질	477/15		481/22		545/22							
변경사항												
5주	28(월)		29(화)		30(수)							
오전간식	새우살애호박죽⑨⑬		녹두당근죽⑬		소고기청경채죽⑬⑮							
점 심	흑미밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 목살파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 (순)순두부찌개①⑤⑬ (고춧가루제외) 순살갈치조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		강된장채소덮밥⑤⑥⑩⑬ 복덕국⑤⑥⑬ (고춧가루제외) 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬							
	토마토스파게티⑤⑥⑩⑫⑬ /♣바나나		♣찐감자/우유②		버섯채소전①⑤⑥⑬ /♣씨없는포도							
열량/단백질	501/20		469/24		454/23							
변경사항												
원산지 표시	쌀(밥,죽, 누룽지)	소고기 (한우/청소/육우)		돼지고기		닭고기		오리고기		김치		
	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산		배추 국내산 고춧가루 국내산		
	콩(두부/ 중국/비지)	가공품		수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 주꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세)		명태		갈치		오징어 낙지, 주꾸미		
	국내산	국내산		국내산		연근해산		국내산		국내산		

시설명 : 마룡주공3단지어린이집
[유아용] 만3-5세 즉식형

2026년 9월 식단표

작성 : 이 서 미



※ 식자재 수급상황에 따라 원산지 또는 변경될 수 있습니다.



1주		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)			
오전간식		우영채소죽⑬		영양닭죽⑬⑮		두부근대죽⑤⑥⑬		고구마기장죽⑬		우유②			
점심		백미밥 당면배추국⑤⑥⑬ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑬⑮ 브로콜리무침⑬ 깍두기⑨⑬		간장얼무보리비빔밥 ⑤⑥⑨⑬ 감자된장국⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬⑮ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		수수밥 얼갈이된장국⑤⑥⑬ 닭다리살양념구이 ⑤⑥⑬⑮ 당근숙주나물⑤⑬ 배추김치⑨⑬		차돌박이채소볶음밥 ⑤⑥⑬⑮ (순)김치국⑤⑨⑬ 연근조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬			
오후간식		♣찐단호박/우유②		햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬/♣멜론		물만두+양념장⑤⑥⑩⑬ /♣배		바람떡⑬/우유②		고로케①⑤⑥⑬			
열량/단백질		604/24		678/33		638/22		750/27		638/19			
변경사항		특별식단 참깨											
2주		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)	
오전간식		치즈오트밀죽②⑬		김가루참깨죽⑬		모듬채소죽⑬		검은콩타락죽②⑤⑬		흰살생선양배추죽⑬		우유②	
점심		참쌀현미밥 소고기무국⑤⑥⑬⑮ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨⑬ 참나물사과무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 훈제오리구이 +머스타드소스①⑤⑬ 부추무침⑬ 배추김치⑨⑬		자장라이스②⑤⑥⑩⑬ 애호박맑은국⑬ 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 미나라된장국⑤⑥⑬ 돈육양파볶음⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		(순)부대찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 채소달걀찜①③ 잔멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		삼색수제비⑥⑬ 백미밥(소량) 오징어랑튀김⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨⑬	
오후간식		영양주먹밥⑤⑩⑬ /♣(방울)토마토		♣찐감자/우유②		한식잡채⑤⑥⑬		토평요구르트②⑤⑥⑬ /♣바나나		소보로빵①②④⑥⑬ /우유②		과일푸딩⑬	
열량/단백질		685/28		640/27		747/27		739/24		762/35		814/23	
변경사항								군산대여 멜론					
3주		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)	
오전간식		전복죽⑬⑮		브로콜리참쌀죽⑬		현미무죽⑬		달걀파프리카죽⑬⑮		흑임자죽⑬		우유②	
점심		잡곡밥⑤ 들깨버섯국⑤⑥⑬ (순)닭볶음탕⑤⑥⑬⑮ 가지나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 근대맑은국⑤⑥⑬ 소고기연근볶음 ⑤⑥⑬⑮ 고사리나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬ 실파장국⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥⑬ 단무지무침⑬		백미밥 미역국⑤⑥⑬ 순살고등어구이⑤⑦⑬ 감자볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		차조밥 콩나물국⑤⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 상추치커리무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		나물비빔밥(간장)⑤⑥⑬ 열무맑은국⑤⑥⑬ 건파래자반⑬ 배추김치⑨	
오후간식		쌀국수⑬⑮		♣찐고구마/우유②		♣과일샐러드②⑫		삶은달걀①/♣멜론		백설기⑬/우유②		피자빵②⑥⑩⑫⑬⑮	
열량/단백질		755/34		736/24		636/23		610/30		723/26		571/24	
변경사항						특별식단 참깨							
4주		21(월)		22(화)		23(수)		24(목) - 추석연휴		25(금) - 추석		26(토) - 추석연휴	
오전간식		누룽지죽⑬		돈육채소죽⑩⑬		모듬버섯죽⑬							
점심		수수밥 된장찌개⑤⑥⑬ 비엔나채소조림 ⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 무나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 빠얌는갈비탕⑬⑮ 오징어볶음⑤⑥⑬⑮ 배추나물⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬		치즈참치볶음밥②⑤⑬ 달걀국①③ 연두부+참깨드레싱 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬							
오후간식		다진유부주먹밥⑤⑥⑬ /♣블루베리		♣찐단호박/우유②		송편⑬/우유②							
열량/단백질		618/22		658/30		748/32							
변경사항													
5주		28(월)		29(화)		30(수)		[알레르기 유발식품]					
오전간식		새우살애호박죽⑨⑬		녹두당근죽⑬		소고기청경채죽⑬⑮		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					
점심		흑미밥 우거지된장국⑤⑥⑬ 목살파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		백미밥 (순)순두부찌개①⑤⑬ 순살갈치조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬		강된장채소덮밥⑤⑥⑩⑬ 복어국⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬							
오후간식		토마토스파게티⑤⑥⑩⑫⑬ /♣바나나		♣찐감자/우유②		버섯채소전①⑤⑥⑬ /♣씨없는포도							
열량/단백질		715/29		630/32		670/33							
변경사항													
원산지 표시		쌀(밥, 죽, 누룽지)	소고기 (한우/절소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치						
							배추						
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						
		콩(두부/ 콩국/비지)	가공품	수산물(고등어, 명태, 낙지, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 주꾸미, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세)	고등어	명태	갈치	오징어	낙지, 주꾸미				
	국내산	국내산	국내산	연근해산	국내산	국내산	국내산						

