

2026년 09월 식단

(★만 1-2세는 만3-5세에 비해 작게, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주		9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)
오전 간식		바나나 우유	누룽지	만두국	닭고기새송이죽
점심		수수밥 연두부새우젓국 닭채소볶음 청경채나물 배추김치	기장밥 돈육김치찌개 생선까스*타르스 브로컬리무침 깍두기	차조밥 근대국 소고기숙주볶음 오이지무침 배추김치	소고기콩나물밥 된장찌개 고기야채완자 배추김치 토마토
오후 간식		감바스펜네	블루베리핫케이크 우유	군고구마 우유	자연드림카스테라 우유
저녁		미역국 돈육채소볶음밥 배추김치	두부김치국 삼치구이 깍두기	황태국 하이라이스 배추김치	순두부국 오징어볶음밥 배추김치
2주	9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)
오전 간식	대구살부추죽	구운계란 우유	버섯크림스프	모닝빵*딸기잼 우유	소고기녹두죽
점심	수수밥 팽이두부된장국 오리대패불고기 미역줄기볶음 배추김치	시금치찜쌀밥 소고기미역국 목살오븐구이 양배추숙쌈*쌈장	흑미밥 동태살무국 닭고기김치찜 숙갓두부무침 깍두기	홍국찜쌀밥 미소된장국 한방수육 상추매실무침 배추김치	기장밥 샤브샤브국 오징어볶음 바삭건파래자반 배추김치
오후 간식	치즈감자치아바타 우유	짜장면	수제사과파이 우유	단호박무스또띠아 보리차	약식 우유
저녁	황태국 카레라이스 배추김치	계란국 참치김치볶음밥 깍두기	시래기된장국 스모크햄볶음밥 배추김치	소고기두부국 지리멸치주먹밥 배추김치	콩나물국 오므라이스 배추김치
3주	9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)
오전 간식	새우살양파죽	소고기당근죽	사과 땅콩버터	닭고기브로컬리죽	토마토스크램블에그 우유
점심	흑미밥 황태감자국 오리훈제오븐구이 콩나물무침 배추김치	돈육하이라이스 얼갈이된장국 메추리알장조림 배추김치 파인애플	단호박찜쌀밥 순두부짬뽕탕 안동찜닭 새송이버섯볶음 배추김치	수수밥 설렁탕 네모명태전 얼갈이나물 석박지	기장밥 어묵국 돈육깨끗불고기 애호박나물 배추김치
오후 간식	오리지널머핀 우유	포자편만두 우유	별이내리는쫄면도넛 우유	돈육부추잡채	꿀떡(영아:후레쉬번) 보리차
저녁	시래기된장국 베이컨채소볶음밥 배추김치	계란국 새우볶음밥 배추김치	다시마감자국 돈육김치볶음밥 깍두기	팽이장국 짜장라이스 배추김치	미역국 소고기콩나물밥 배추김치
4주	9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)
오전 간식	순두부탕 양념장	찜밥 스트링치즈	옥수수스프 크루통		
점심	수수밥 돈육감자탕 고등어카레구이 구이김 배추김치	토마토찜쌀밥 전복미역국 돼지갈비찜 가을샐러드 배추김치	흑미밥 참치김치찌개 닭고기허브구이 가지나물 깍두기	추석연휴	추석
오후 간식	치즈듬뿍버니언 우유	건새우부추전 매실차	송편(영아:찜감자) 우유		
저녁	미역국 오리훈제김치볶음밥 깍두기	콩나물국 소고기채소주먹밥 배추김치	황태국 유부초밥 배추김치		
5주	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)		
오전 간식	닭고기찜쌀죽	소고기미역죽	삼색쌀수제비		
점심	기장밥 오징어무국 소고기청경채볶음 숙주나물 배추김치	수수밥 두부김치국 닭고기고구마조림 단호박타락묵*양념장 깍두기	나물비빔밥 우거지된장국 미트볼조림 배추김치 감귤		
오후 간식	피자빵 우유	오징어야채미니어묵바 우유	모닝쌈만코 우유		
저녁	계란국 돈육표고볶음밥 배추김치	우거지된장국 햄계란주먹밥 깍두기	콩나물국 소고기감자볶음밥 배추김치		

포스코 금당어린이집 영양사 이창은 작성