

秋夕

풍성한 한가위 되세요

* 급/간식 시간 *

오전간식 9:00

중식(점심) 11:20(찌앗반, 새싹반, 풀잎반)

오후간식 3:00

석식(저녁) 5:30

※ 상기 메뉴는 식재료 수급에 따라 시정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 월말 원예 과일 할부로 인해 과일 가격이 변동될 수 있습니다.
※ 우리 원예는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 당도는 0.3~0.4로 저당으로 제공되며, ※ 백김치는 1세~2세 대체식입니다. ※
※ 일일 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식만 계산하였습니다.



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

* 작성자: 재단 영양사 최선경 / 검수자: 재단 권성은 영양사

2026년 9월 식단 (2026.08.31.)

(씨앗반 석식)

구 분		9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)
저 녁		수수밥 소고기얼갈이국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 참깨브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	현미밥 청국장짜개⑤⑥ (두부된장국⑤⑥) 로제찜닭⑤⑥⑩⑬ (닭살채소볶음⑤⑥⑩) 잡나물주점⑤ 백김치⑨	구동덮밥⑤⑥⑩ (다진소고기덮밥⑤⑥⑩) 동태삼국국⑤ 정제채나물⑤ 멸무김치⑥/백김치⑨ 배	흑미밥(1/2) 김가루떡국⑤ (계란채소국①) 네모동태전①⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨ 떠먹는요플레② (원우유②)
만1~2세 열량/단백질		263/11	368/11	300/8	313/8
만3~4세 열량/단백질		377/17	526/16	429/12	448/12
구 분	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)
저 녁	병어리콩카레라이스덮밥②③⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (백미밥) 들깨오믄버섯국⑤ 매추리알고약초림④⑤⑥ (삼온매추리알①) 김부각(구이김) 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 마트볼채장조림④⑤⑥⑩⑬ (돈육채소볶음⑤⑥⑩) 매호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	보리밥 심파종나물국⑤ 쌈싸먹는고구마단감비④⑤⑥⑩ (닭가슴살구이⑤) 양배추찜/양장⑤⑥ (양배추찌지멸우점⑤⑥) 멸무김치⑥/백김치⑨	류산슬덮밥⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (백미밥) 들깨두부국⑤⑥ 매밀전병⑤⑥ (소고기채소볶음⑤⑥⑩) 저염고들단무지(백김치⑨) 과일푸딩(원우유②)	보리밥 설렁탕⑤ 새우살완자전④⑤⑥⑩⑬ 실고약초소부침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨
만1~2세 열량/단백질	301/7	252/10	236/14	239/9	270/12
만3~4세 열량/단백질	431/11	360/15	338/20	342/13	386/18
구 분	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목) 생일잔치	9/18(금)
저 녁	차조밥 황태무국⑤ 쌈싸먹는훈제오리부추찜②⑤⑥ (훈제오리부추찜④⑥) 양배추찜/저염쌈장⑤ (양배추찌지멸우점⑤⑥) 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 맑은얼갈이국⑤⑥ 생선커를빻④⑥/타라콘소스④⑥ (인연수어구이) 사과오이마요병백④⑥⑩ (사과오이무침⑤⑥) 멸무김치⑥/백김치⑨	현미밥 다시마간장국⑤ 소고기무국⑤⑥⑩⑬ (소고기무국④⑥⑩) 단호박튀김⑤⑥ (단호박찜) 배추김치⑨/백김치⑨	제육두루치기백김치덮밥⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (다진돈육채소볶음⑤⑥⑩) 멸무된장국⑤⑥ 과일샐러드①②⑥ 오이무파클(백김치⑨) 아오(원우유②)	마파두부덮밥⑤⑥⑩ (백미밥/들기름두부구이⑤) 평이가스국⑤⑥ 매추리알고마늘초림④⑤⑥ (삼온매추리알①) 하트단무지(백김치⑨) 저당요플레②(원우유②)
만1~2세 열량/단백질	271/8	364/14	247/13	190/7	337/12
만3~4세 열량/단백질	388/12	521/20	354/19	272/10	482/18
구 분	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)
저 녁	차조밥 군대된장국⑤⑥ 돈육카레채소볶음②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (돈육채소볶음④⑥) 양배추샤와샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 맑은종나물국⑤ 소고기제이볶음⑤⑥⑩⑬ (연근조림⑤⑥/가래떡) (저염연근조림⑤⑥/구운김) 깍두기⑨/백김치⑨	마트볼스파게티④⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (백미밥) 브로콜리소프④⑤⑥⑩⑬ (종나물국⑤) 마늘빵②⑥(돈육채소볶음①⑤⑩) 떠먹는요플레②(원우유②) 모듬파클(백김치⑨)	 秋夕 * 금/간식 시간 * 오전간식 9:00 중식(점심) 11:20(씨앗반,새싹반,풀잎반), 12:30(꽃잎반) 오후간식 3:00 석식(저녁) 5:30	
만1~2세 열량/단백질	263/11	300/8	244/9		
만3~4세 열량/단백질	377/17	429/12	349/13		
저 녁	차조밥 콩가루배추국⑤⑥ 단호박탕④⑥⑩⑬ (닭살채소볶음⑤⑥⑩) 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	녹두밥 순두부찌개④⑥(순두부탕④⑥) 단호박배추탕④⑥⑩ (단호박버섯찜) 쥐어채볶음⑤⑥(새싹치즈볶음⑤⑥) 오이지무침(백김치⑨)	현미밥 들깨미역국⑤ 돈육무조림④⑥⑩⑬ (돈육무국⑤) 브로콜리숙회/조식④⑥ (초장제기) 깍두기⑨/백김치⑨		
만1~2세 열량/단백질	262/11	218/9	217/10		
만3~4세 열량/단백질	378/17	312/14	311/15		

☐ 원산지 표시(2026년도에 제공하는 식품에 대한 원산지 표시입니다.)

☐ 소고기:국내산, 한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리:국내산, 쌀(정 쌀, 누룽지, 즉, 흑미, 현미):국내산, 배추김치:배추:국내산, 고춧가루:국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이:배추:국내산, 고춧가루:국내산, 된장:콩비지:콩:국내산, 연두부:콩:국내산, 청국장:국내산, 낙지:중국산, 명태:동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 저미채:오징어, 페루산, 오징어:실체:오징어, 페루산, 조식:가래떡:국내산, 아귀살:국내산, 코다리:명태:러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기:국내산, 해물등:크릴:오징어, 페루산, 정제사:명태:러시아산, 해/소세지/미트볼/너비아니/선사정:돼지고기:국내산, 치킨:국내산, 참치(캔):다량아:월양산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기:국내산, 해물등:크릴:오징어, 페루산, 정제사:명태:러시아산, 설렁탕:소고기(육우), 우유:국내산, 한우:국내산, 참스테이크:국내산(육우), 부스스테이크:소고기(농수산), 두부:미국산, 갈비:국내산, 합박스테이크:돼지고기:국내산, 소고기:소고기, 오징어:오징어, 조개류:굴, 전복, 홍합포함)⑩, 장

☐ 단채:국내산, 특성:개별, 맛:크기를 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
※ 오전간식:과일, 발주로 인해 과일 간식 메뉴가 변동될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.
※ 영양분:0.3~0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg
※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식만 계산하였습니다.



* 작성자: 재단 영양사 최선경 / 검사자: 재단 권성은 영양사