

2026년 9월(종합) 식단

(★12개월이상~2세 백김치제공/3~5세에 비해 작게 조리한 음식을 제공합니다.)

1주		9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)
오전 간식		바나나 우유미숫가루②⑤⑥	소고기미역죽⑬	소고기누룽지죽⑬	옥수수크림스프②⑤⑥ 조각식빵①②⑥
점심		찰현미밥 소고기당면국⑬ 채소계란찜① 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기(영어:백김치)⑨	유부숙갓우동⑤⑥⑨ 밥1/3제공 양배추샐러드⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨ 적포도	기장밥 닭곰탕⑬ 동태살콩나물조림⑤⑥ 구이김 깍두기(영어:백김치)⑨	참쌀밥 숙주소고기국⑬ 두부조림⑤⑥ 열무나물 배추김치(영어:백김치)⑨
오후 간식		훈제오리주먹밥⑤⑥ 보리차	햇케이크①②⑤⑥ 우유②	해물칼국수⑤⑥⑨⑬	단호박찜(12개월이상~2세)/송편(3~5세) 우유②
영양량(영)		534/24	521/11	545/22	511/16
영양량(유)		711/33	694/14	727/29	681/22
2주	9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)
오전 간식	새송이채소죽	만둣국①⑤⑥⑩	흰살생선죽	삶은계란① 우유②	미역국밥⑤⑥
점심	흑미밥 유부김치국⑤⑥⑨ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨	차수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭채소볶음⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기(영어:백김치)⑨	달걀숙주덮밥①⑤⑥ 감자양파국 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨ 블랙사파이어포도	차조밥 근대국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 오이지무침 열무김치(영어:백김치)⑨	참쌀밥 오징어순두부찌개⑤⑥⑬ 닭감자조림⑤⑥⑬ 비타민양상추무침 깍두기(영어:백김치)⑨
오후 간식	미니핫도그①②⑤⑥ 우유②	닭강정②⑤⑥⑬⑭ 옥수수차	숙갓어묵탕⑤⑥	소고기비빔국수⑤⑥⑬⑭	편고구마(12개월이상~2세)/바람떡(3~5세) 우유②
영양량(영)	606/20	551/24	571/24	537/28	532/19
영양량(유)	808/27	734/31	762/32	717/38	709/26
3주	9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)
오전 간식	새우채소죽⑨	블루베리 플레인요거트②	전복죽⑩	닭녹두죽⑤⑬	간장계란밥①⑤⑥
점심	찰보리밥 콩나물국⑤ 돈육김치불고기⑤⑥⑨⑩ 은두부⑤ 깍두기(영어:백김치)⑨	차수수밥 두부된장국⑤⑥ 닭고구마카레볶음②⑤⑥⑬⑭ 오이무침 배추김치(영어:백김치)⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩ 계란파국① 새우브로콜리볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨ 거봉	참쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 취나물무침⑤ 깍두기(영어:백김치)⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 수제돈가스①⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨
오후 간식	머핀①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티⑤⑥⑬ 우유②	수제랑수육①⑤⑥⑩ 주스	돈육숙주볶음우동⑤⑥⑬	약밥(12개월이상~2세)/송편(3~5세) 우유②
영양량(영)	599/38	586/22	524/21	518/23	536/35
영양량(유)	798/50	781/29	698/28	690/31	715/47
4주	9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)
오전 간식	소고기청경채죽⑬ 유과⑤	황태국밥⑤⑥ 생울	채소계란죽① 미니약과⑤		
점심	참쌀밥 새우계란국①⑨ 돈육깻잎불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨	헐쌀밥 미소된장국⑤⑥ 오리고기양배추볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기(영어:백김치)⑨	헐쌀밥 소고기토란국⑤⑥⑬ 돈육살표고갈비찜⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥⑬ 배추김치(영어:백김치)⑨ 밭이야호~~♪		
오후 간식	시금치버터빵①②⑤⑥ 우유②	녹두전⑤⑥⑩ 식혜	편강지(12개월이상~2세)/궁중떡볶이(3~5세)③⑥⑩ 우유②		
영양량(영)	534/28	487/18	660/34		
영양량(유)	712/37	649/24	880/45		
5주	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)	9월 양양오감(숙주)	9월 양양오감(포도)
오전 간식	닭채소들깨죽⑬	사과 두유⑤	콩나물국밥⑤⑥		
점심	차수수밥 황태뽕국 돈육오징어볶음⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(영어:백김치)⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯소불고기⑤⑥⑬ 매추리알어묵조림①⑤⑥ 배추김치(영어:백김치)⑨	부리채소하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 리코타치즈샐러드②⑤⑥ 깍두기(영어:백김치)⑨ 샤인머스켓		
오후 간식	쌀틀케이크①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	계란토스트①②⑤⑥ 우유②		
영양량(영)	526/27	527/32	526/20		
영양량(유)	701/36	703/42	702/27		
19가지 알레르기 유발식품표시사항. ①난류(가금류포함) ②우유 ③메밀④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(표백제, 보존제, 산화방지제 등) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑳갓				"표시사항 확인"으로 기재된 항목은 어린이집에서 사용하는 식재료 뒷면 표기사항 확인 후 알레르기 유발 식품을 표시하여 제공하시기 바랍니다. 브랜드에 따라 알레르기 유발 식품 표시내용 다를 수 있습니다.	

9월의 식단 ♥

< 2026년 9월 식단 소개 >

■ 식단 구성 기준 안내

- ① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하되 어린이집에서의 급간식이 하루 섭취량의 많은 부분을 차지함을 감안해 충분한 칼로리와 단백질을 포함하여 식단을 작성하였습니다.

(2020 한국인 영양소 섭취기준)

※ 공통식단인 오전간식~오후간식까지의 영양량 계산 / 영양량은 계산 프로그램, 양념, 개인 섭취량 따라 달라질 수 있음

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
만1~2세	900kcal	20g
만3~5세	1,400kcal	25g

- ② 급간식 메뉴는 맵거나 자극적이지 않게 조리하며, 인공조미료를 사용하지 않습니다.

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

- ③ 나트륨을 줄인 건강한 국 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. (찌개류는 0.5 이하)

- ④ 우유 및 유제품은 주 3회 이상 제공됩니다.

- ⑤ 잡곡밥의 경우 한끼당 한가지의 잡곡으로 5% 이내로 사용하여 제공합니다.

- ⑥ 원산지표시는 매월 일괄표시로 제공합니다.

- ⑦ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드리므로 양해부탁드립니다.

- ⑧ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가 있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

식재료 원산지 안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/블등		콩류			육류			
백미	현미	흑미	잡쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산				국내산	국내산	국내산			국내산			국내산(한우)	국내산	국내산	
수산물									수산물가공품		식육가공품		기타		
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복	참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산								원양산						

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 불락 사용 시 원산지 기재

*알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑳잣

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

1주			9월 1일	알레르기	9월 2일	알레르기	9월 3일	알레르기	9월 4일	알레르기
			화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식			바나나		소고기미역죽	16	소고기누룽지죽	16	옥수수크림스프	2,5,6
			우유미숫가루	2,5,6					조각식빵	1,2,6
점심 			찰현미밥		유부숙갓우동	5,6,9	기장밥		참쌀밥	
			소고기당면국	16	밥1/3제공		닭곰탕	15	숙주소고기국	16
			채소계란찜	1	양배추샐러드	5,6	동태살콩나물조림	5,6	두부조림	5,6
			깻잎순나물	5,6	배추김치(영아:백김치)	9	구이김		열무나물	
			깍두기(영아:백김치)	9	적포도		깍두기(영아:백김치)	9	배추김치(영아:백김치)	9
오후 간식			훈제오리주먹밥	5,6	핫케이크	1,2,5,6	해물칼국수	5,6,9,17	단호박찜(12개월이상~2세)/당면(3~5세)	
			보리차		우유	2			우유	2
영양량 (영)kcal/g			533/24		521/11		545/22		511/16	
(유)kcal/g			711/33		694/14		727/29		681/22	
매뉴변동사항										
2주	9월 7일	알레르기	9월 8일	알레르기	9월 9일	알레르기	9월 10일	알레르기	9월 11일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새송이채소죽		만둣국	1,5,6,10	현살생선죽		삶은계란	1	미역국밥	5,6
							우유	2		
점심 	흑미밥		차수수밥		달걀숙주덮밥	1,5,6	차조밥		참쌀밥	
	유부김치국	5,6,9	얼갈이된장국	5,6	감자양파국		근대국	5,6	오징어순두부찌개	5,6,17
	소고기버섯볶음	5,6,16	닭채소볶음	5,6,15	새송이버섯조림	5,6	삼치구이	5,6	닭감자조림	5,6,15
	우영조림	5,6	상추무침	5,6	배추김치(영아:백김치)	9	오이지무침		비타민양상추무침	
	배추김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9	블랙사파이어포도		열무김치(영아:백김치)	9	깍두기(영아:백김치)	9
오후 간식	미니핫도그	1,2,5,6	닭강정	2,5,6,1 2,15	숙갓어묵탕	5,6	소고기비빔국수	5,6,16	편고구마(12개월이상~2세)/아몬드(3~5세)	
	우유	2	옥수수차						우유	2
영양량 (영)kcal/g		606/20	551/24		571/24		537/28		532/19	
(유)kcal/g		808/27	734/31		762/32		717/38		709/26	
매뉴변동사항										

푸른니보육지원재단 이원주 영양사 작성

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

3주	9월 14일	알레르기	9월 15일	알레르기	9월 16일	알레르기	9월 17일	알레르기	9월 18일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	새우채소죽	9	블루베리 플레인요거트	2	전복죽	18	닭죽	5,15	간장계란밥	1,5,6
점심	찰보리밥 콩나물국 돈육김치불고기 온두부 깍두기(영어:백김치)	5 5,6,9,10 5 9	차수수밥 두부된장국 닭고구마카레볶음 오이무침 배추김치(영어:백김치)	5,6 2,5,6,12,15,18 9	돈육자장밥 계란파국 새우브로콜리볶음 백김치 거봉	2,5,6,10 1 5,6,9 9	찰쌀밥 소고기미역국 가자미구이 취나물무침 깍두기(영어:백김치)	5,6,16 5,6 5 9	차조밥 팽이버섯된장국 수제돈가스 치커리배우침 배추김치(영어:백김치)	5,6 1,5,6,10 5,6 9
오후 간식	머핀 우유	1,2,5,6 2	토마토스파게티 우유	5,6,12 2	수제탕수육 주스	1,5,6,10	돈육숙주볶음우동	5,6,10	약밥(12개월이상~2세)/송편(3~5세) 우유	5 2
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항	599/38 798/50		586/22 781/29		524/21 698/28		518/23 690/31		536/35 715/47	
4주	9월 21일	알레르기	9월 22일	알레르기	9월 23일	알레르기	9월 24일	알레르기	9월 25일	알레르기
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시	목	번호표시	금	번호표시
오전 간식	소고기청경채죽 유과	16 5	황태국밥 생울	5,6	채소계란죽 미니약과	1 5	추석연휴		추석연휴	
점심	찰쌀밥 새우계란국 돈육깍창불고기 숙주나물 배추김치(영어:백김치)	1,9 5,6,10 5,6 9	햄쌀밥 미소된장국 오리고기양배추볶음 콩나물무침 깍두기(영어:백김치)	5,6 5,6 5 9	햄쌀밥 소고기토란국 돈육살표고갈비찜 한식잡채 배추김치(영어:백김치) 밭이야호~~~♪	5,6,16 5,6,10 5,6,16 9				
오후 간식	시금치버터빵 우유	1,2,5,6 2	녹두전 식혜	5,6,10	전갈자(12개월이상~2세)/강낭콩볶음(3~5세) 우유	5,6,16 2				
영양량 (영)kcal/g (유)kcal/g 매뉴변동사항	534/28 712/37		487/18 649/24		660/34 880/45					

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	9월 28일	알레르기	9월 29일	알레르기	9월 30일	알레르기				
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시				
오전 간식	닭채소들깨죽	15	사과		콩나물국밥	5,6				
			두유	5						
점심 	차수수밥		기장밥		뿌리채소하이라이스	2,5,6,10,12,18				
	황태뭇국		돈육김치찌개	5,6,9,10	열무된장국	5,6				
	돈육오징어볶음	5,6,10,17	느타리버섯소불고기	5,6,16	리코타치즈샐러드	2,5,6				
	시금치나물	5,6	매추리알어묵조림	1,5,6	깍두기(영어:백김치)	9				
	깍두기(영어:백김치)	9	배추김치(영어:백김치)	9	포도					
오후 간식	쌀케이크	1,2,5,6	잔치국수	5,6	계란토스트	1,2,5,6				
	우유	2			우유	2				
영양량 (영)kcal/g	526/27		527/32		526/20					
(유)kcal/g	701/36		703/42		702/27					
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성