



매일_어린이집

2026년 9월 영아 세부식 식단표(1-2세)

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼상한 날)	토									
일자		1	2	3	4 푸드브릿지1주차	5									
오전간식		브로콜리죽	씨리얼&우유②	키위&우유②(두유⑤)	치즈버섯죽②	우유②									
점심		수수밥 순두부맑은국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	부추달걀볶음밥①⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑫ (오징어살채조림⑤⑥⑫) 포도(방울도마토⑫) 배추김치⑨	차조밥 쇠고기우육⑤⑥⑫ 피자소스두부구이②⑤⑫ ★청경채나물 배추김치⑨	흑미밥 저염애호박새우전국⑤⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑫⑫ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑫ 애호박된장국⑤⑥ 방울도마토⑫ 배추김치⑨									
오후간식		편고구마&우유②	햇케이크①②⑤⑥&목수수차	만둣국①⑤⑥⑫⑫	카스텔라①②⑥&우유②	미숫가루⑤&우유②									
열량	단백질	404.4	16.6	421.7	14.8	431.6	17.9	424.6	17.3	422.6	17.3	367.3	15.5		
일자	7	8	9 푸드브릿지2주차	10 미래밥상	11	12									
오전간식	바나나(자두)&우유②	두부채소죽⑤	미숫가루⑤&우유②	사과(복숭아⑪)&우유②	시금치죽	우유②									
점심	기장밥 미역국⑤⑥ 메추리알자장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	참쌀현미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑫ ★브로콜리개우침①⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기버섯밥&양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 감자반볶음 블루베리(오렌지) 깍두기⑨	수수밥 청경채맑은국 고등어조림⑤⑥⑦ <두부조림⑤⑥> ★우나물 배추김치⑨	흑미밥 저염우유된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑫⑫ ★양배추샐러드&사우전드 아일랜드드레싱①⑤⑫ 깍두기⑨	두부채소볶음밥⑤ 어묵국⑤⑥ 오렌지(사과) 배추김치⑨									
오후간식	토마토스파게티⑤⑥⑫	단호박찜&우유②	고구마맛탕⑤&보리차	모듬채소볶음밥⑤⑥	팜시행①②⑥)&우유②	씨리얼&우유②									
열량	단백질	409.0	13.2	376.3	14.6	410.2	14.3	464.9	15.3	442.2	14.0	429.9	16.7	369.4	13.0
일자	14	15 채식DAY	16 국없는날	17 푸드브릿지3주차	18 저염밥상	19									
오전간식	오렌지(배)&치즈②	참깨죽	씨리얼&우유②	포도(파프리카스틱) &떠먹는요구르트②	고구마죽	우유②									
점심	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리숙찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부맑은국⑤ 채소달걀말이①⑤ ★오이생채 배추김치⑨	모듬채소카레라이스⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑫ ★콘샐러드 키위(복숭아⑪) 깍두기⑨ (송송)	참쌀현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑫ ★상추쌈&저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 저염(들깨)근대된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 두부달걀국①⑤ 멜론(바나나) 배추김치⑨									
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	편감자&우유②	연두부찜⑤ &흑임자드레싱①⑤	모듬버섯전①⑤⑥>	치즈롤빵①②⑥(모닝빵① ②⑥)&우유②	아몬드슬라이스&우유②									
열량	단백질	427.6	20.6	394.2	14.4	399.7	12.3	401.6	13.7	418.8	15.6	413.0	15.0	356.4	14.7
일자	21 미래밥상	22	23 추분 푸드브릿지4주차	24 추석연휴	25 추석	26 추석연휴									
오전간식	포도&우유②	청경채죽	오이스틱(방울도마토⑫) &떠먹는요구르트②												
점심	흑미밥 감자맑은국 삼치구이&레몬소스⑤⑥ <두부구이&양념장⑤⑥> ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀파국① 쇠불고기⑤⑥⑫ ★양배추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑫ 모듬채소당면볶음⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	편고구마&우유②	단호박에그슬럿①②⑫ &우유②												
열량	단백질	396.3	14.9	402.0	14.6	429.4	20.5	390.5	13.3						
일자	28 푸드브릿지5주차	29	30 국없는날 저염밥상 채식DAY		생일식단	열린학부모의 날									
오전간식	멜론(바나나)&우유②	근대채소죽	미숫가루⑤&우유②		우유②&채소스틱(우유②)	우유②&채소스틱(우유②)									
점심	수수밥 안매운돼지고기감자찌개 ⑤⑥⑨⑫ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ ★버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 건새우우육⑤⑥⑨ 치즈닭갈비②⑤⑥⑫ ★숙주나물 배추김치⑨	라따뚜이채소덮밥⑤⑫ <아파두부덮밥⑤⑥> 스크램블에그①②⑤ 배(사과) 깍두기⑨ (송송)		장국밥 들깨미역국⑤⑥ (양념)치킨①⑤⑥⑫⑫ (돼지고기갈비찜⑤⑥⑫) 숙주당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	감자루채소볶음밥⑤ 순두부된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑫ 방울도마토⑫(바나나) 깍두기⑨									
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥	단호박찜&우유②	바나나치즈롤①②⑥ &동글레차		빵①②⑥ &음료(차/우유②)	빵①②⑥ &음료(차/우유②)									
열량	단백질	402.1	16.6	373.3	16.6	429.0	14.7	447.4	17.4	415.0	13.8	411.1	15.7	440.3	17.3
* 하루성취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.						알레르기 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳* * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
* ()가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하셔도 됩니다. * 3차 평가인증 지표에 따라 토요일 오후간식을 제공하오니, 원 사정에 맞게 사용하시면 됩니다. * 원의 행사에 맞게 원하시는 날짜에 제시된 생일 및 열린 학부모의 날로 바꾸어 사용하시면 됩니다. * 메고르고 동물등글한 음식(포도, 방울도마토, 메추리알, 블루베리 등) 제공 시 결식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공해주시기 바랍니다 * 이번 달 푸드브릿지 주제는 "버섯"입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.															
원 산 지 표 시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용자 (2-3순위까지 표기)						수산물	수산물가공품(국가명)			
					떡갈비	돈가스	훈제오리	치킨너겟	동그랑땡	고등어	진미채				
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	관계없음	국내산	국내산	소고기 국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	고등어 국내산	오징어 페루산				
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치			콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 꾸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁창/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품 - 원재료 형태의 농수축산물을 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산)) - 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부문을 삭제 후 사용 바랍니다. - 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님 - 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)							
	배추(봉동, 얼갈이)		고춧가루	두부	순두부	연두부									
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산									



9월 영아 세부식(1-2세) 영양소 함량표

날짜 영양소		1	2	3	4		5
에너지(kcal)		404.4	421.7	431.6	424.6	422.6	367.3
단백질(g)		16.6	14.8	17.9	17.3	17.3	15.5
칼슘(mg)		140.9	133.3	269.4	170.0	198.7	318.2
철(mg)		1.7	3.2	3.2	1.4	1.5	1.1
비타민A(μgRE)		202.5	317.1	74.2	65.2	103.7	166.6
티아민(mg)		0.3	0.7	0.4	0.2	0.2	0.2
리보플라빈(mg)		0.3	0.6	0.3	0.3	0.4	0.5
비타민C(mg)		23.4	24.2	32.8	2.9	4.0	7.7
날짜 영양소		7	8	9	10	11	12
에너지(kcal)		409.0	376.4	410.2	464.9	442.2	429.9
단백질(g)		13.2	14.6	14.3	15.3	14.0	16.7
칼슘(mg)		141.1	153.3	225.0	206.9	226.4	160.3
철(mg)		1.8	1.4	2.1	1.5	1.8	1.4
비타민A(μgRE)		141.8	248.8	116.7	80.0	98.3	79.5
티아민(mg)		0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.3
리보플라빈(mg)		0.3	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3
비타민C(mg)		7.3	13.4	12.3	9.8	9.1	9.4
날짜 영양소		14	15	16	17	18	19
에너지(kcal)		427.6	394.2	399.7	401.6	418.8	413.0
단백질(g)		20.6	14.4	12.3	13.7	15.6	15.0
칼슘(mg)		289.2	141.5	121.5	143.0	149.3	130.9
철(mg)		1.6	1.8	2.2	1.1	1.5	1.6
비타민A(μgRE)		120.1	102.0	311.7	84.0	92.8	50.1
티아민(mg)		0.2	0.1	0.8	0.3	0.4	0.2
리보플라빈(mg)		0.4	0.3	0.5	0.4	0.4	0.3
비타민C(mg)		24.0	10.9	46.0	8.6	16.3	9.8
날짜 영양소		21	22	23	24 추석연휴	25 추석	26 추석연휴
에너지(kcal)		396.3	390.5	402.0			
단백질(g)		14.9	13.3	14.6			
칼슘(mg)		131.8	157.1	137.4			
철(mg)		1.2	1.8	1.8			
비타민A(μgRE)		55.6	55.6	111.9			
티아민(mg)		0.2	0.2	0.2			
리보플라빈(mg)		0.2	0.3	0.3			
비타민C(mg)		14.1	13.6	18.4			
날짜 영양소		28	29	30			
에너지(kcal)		402.1	373.3	429.0			
단백질(g)		16.6	16.6	14.7			
칼슘(mg)		174.6	277.3	262.3			
철(mg)		1.2	1.6	1.4			
비타민A(μgRE)		78.1	261.6	120.9			
티아민(mg)		0.3	0.2	0.1			
리보플라빈(mg)		0.3	0.3	0.5			
비타민C(mg)		7.5	12.8	9.3			



식단 안내사항 I

식단 구성

✓ 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g이며, 에너지 구성 비율은 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%로 구성됩니다.

✓ 비타민과 무기질의 공급을 위해 간식에 제철과일과 채소를 주 3회 이상 간식으로 제공하였습니다.

✓ 저녁식단은 점심 식재료, 토요일 식단은 주중 식재료를 이용하여 조리할 수 있도록 메뉴구성을 했습니다.

9월 절기음식	9월 제철음식
- 추분(백로와 한로 사이, 낮과 밤의 길이가 같아짐) : 버섯, 호박고지, 박고지, 갯잎, 고구마순, 산채 - 추석(정월 명절과 더불어 제일 큰 명절) : 송편, 햇과일, 토란탕, 배숙, 화양적	은행, 참나물, 고구마, 감자, 밤, 토란, 호박잎, 게, 대하, 고등어, 광어, 굴, 전복, 갈치, 토마토, 석류, 배, 블루베리, 단감, 사과, 배 등

✓ 치즈는 나트륨함량이 적은 것으로 제공해주시고, 어린이집에서는 우유의 1일 섭취량 200ml이상을 섭취합니다.

요구르트는 당 함유량이 적은 플레인으로 제공합니다.

✓ 잡곡밥의 경우 쌀과 잡곡의 비율이 10:1 또는 10:2로 조리해주세요. 잡곡은 몸에 좋지만 간혹 영유아에게 심한 가스발생과 소화불량의 원인이 될 수 있습니다. 특히 영아는 소화기관이 제대로 발달되지 않았으므로 잡곡은 한 가지 종류씩 5% 이하 또는 잡곡이 아닌 밥을 제공하셔도 좋습니다.

특성화 식단

- 저염식단:** 매주 금요일은 영유아에게 싱겁게 먹는 식습관을 형성하기 위하여 '삼삼한 날'로 정하여 저염메뉴를 제공하고 있습니다. 각 가정에서도 싱겁게 먹기 실천 운동을 통하여 건강한 식습관을 형성할 수 있도록 많은 협조 부탁드립니다. 또한 2015년부터는 한끼 **저염밥상**을 식단에 제공하게 되었습니다. 실험 조리하여 건강과 맛을 높이고자 하였으니 많은 활용 부탁드립니다.
- 저당식단:** 저당캠페인의 일환으로 가공음료 줄이기를 시작합니다. 가공음료 대신 가급적 차로 제공해주세요. [차(음료)는 급식소 실정에 따라, 아래 대체식품군 표를 참고하여 월 2회 이상 겹치지 않도록 제공하시면 됩니다.]
- 잠재적위험식단:** ★는 잠재적 위험한 식품(PHF)표를 참고하여 해당하는 메뉴는 배식 직전에 조리 부탁드립니다.
- 단가맞춤형식단:** 단가를 고려하여 < >의 음식도 같이 제공하오니 원의 실정에 맞게 사용하시면 됩니다.
- 채식Day:** 서울시에서 진행하는 채식하기 좋은 환경만들기 사업 일환으로 **채식Day**를 식단에 반영하게 되었습니다. 한 달에 2회 제공되며 식단은 채식분류 중에서 락토(비건+유제품)+오보(비건+계란)로 구성 되어집니다.
- 다 먹는 날:** 매주 수요일은 '다 먹는 날'로 지정하여 음식물을 남기지 않는 친환경적 음식문화를 확산시키고자 가급적 기호도가 높은 메뉴들로 구성되어 있습니다. 영유아들에게 음식물을 남기지 않고 모두 먹을 수 있도록 지도 부탁드립니다.

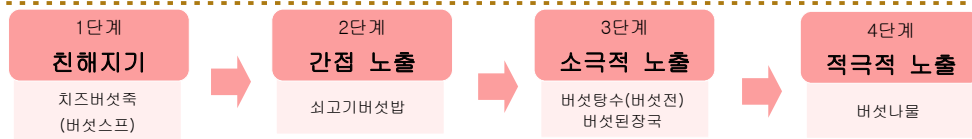
서울미래밥상

✓ 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.

- 점심 구성: 잡곡밥+채소류 2가지 이상(김치 제외)+콩류, 해산물 및 생선 반찬 1가지 이상, 과일 포함 가능
- 간식 구성: 과일 1가지+우유 또는 유제품 1회 제공

푸드브릿지

✓ 총 4단계의 과정을 통해 아이가 싫어하는 식재료를 점층적(5%→90%)으로 노출시켜 거부감을 줄이는 방법입니다.



* 푸드브릿지가 반영된 날에는 아이가 직접 **버섯**을 만지며 식재료에 호기심을 갖고 친해질 수 있도록 합니다. *

✓ 9월 : 버섯



※ 버섯은 왜 먹어야 할까요?

- 버섯류는 단백질, 비타민 B군, 비타민 D, 칼륨, 식이섬유 등이 풍부합니다. 버섯 중에서도 양송이버섯은 단백질 함량이 높으며, 햇볕에 말린 표고버섯은 칼슘의 흡수를 돕는 비타민 D가 풍부하여 어린이의 성장 및 질병 예방에 도움을 주기도 합니다.

※ 버섯은 어떻게 먹으면 좋을까요?

- 버섯의 독특한 향기가 묻히지 않도록 양념이 강한 요리 보다는 담백한 요리(살짝 굽기)나 맑은 국물 요리(먹기 직전에 넣기)에 활용하는 것이 좋습니다. 생표고버섯의 경우 햇볕에 20~30분간 노출시키면 비타민 D의 함유량이 증가하므로 잠시라도 햇볕에 두었다가 조리하는 것이 좋습니다.



식단 안내사항 II

원산지 표시

✓ 원산지 표시대상 식품 「농수산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」

- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 아귀 및 그 가공품

✓ 거래명세서와 원산지 표시되어있는 라벨, 영수증을 함께 보관해주세요.

✓ 방사능 염려와 관련하여 수산물을 제외하고자 하는 어린이집은 ()의 음식으로 대체 하시면 됩니다.

어린이 기호식품 품질인증

✓ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것

✓ 어린이 기호식품 품질인증 기준

- 식품안전관리기준(HACCP)에 적합한 가공식품
- 단백질, 식이섬유, 비타민(A,B1,B2,C), 무기질(칼슘, 철분)이 강화된 식품
- 당류를 첨가하지 않은 과·채주스
- 식용타르색소 사용금지
- 합성보존료 및 기타 화학적 합성품 일부 사용금지

✓ 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능



출처 : 식품의약품안전처

★ 잠재적 위해식품 ★ (PHF:Potentially Hazardous Foods)

- ▶ 온도·시간에 주의하여 취급하지 않을 경우 식중독을 유발할 수 있는 식품으로서 생 혹은 익힌 동물성 식품, 익힌 식물성 식품, 병원성 미생물의 증식과 독성 형성을 억제하도록 조절된 짙은 종자식물
- ▶ 잠재적위해식품은 식단표에 ★ 표기되어 있어요. 꼭 확인해주세요.

월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5
			청경채	콩나물	
7	8	9	10	11	12
	브로콜리		무	양배추	
14	15	16	17	18	19
	오이	옥수수	상추	양배추	
21	22	23	24 추석연휴	25 추석	26 추석연휴
브로콜리	양배추, 사과				
28	29	30			
버섯	숙주				

관 리 T I P

- ▶ 생과일이나 샐러드의 경우 소독 후 절단 작업을 거치므로 식중독균이 발생하지 않도록 잘 관리해주세요.
- ▶ 생으로 먹는 과일이나 채소는 소독해주세요.
- 생으로 먹는 채소와 과일을 애벌 세척한 후 제1종 소독액 100ppm에서 5분간 침지한 후 흐르는 물에 3번 이상 세척하여 잔류염소가 남지 않도록 한 후 제공해주세요.
- ▶ 나물류의 경우 가열조리 후 생 식재료가 첨가되므로 배식 전 1시간 30분 이내에 생마늘 등 양념류를 넣고 무쳐주세요.
- ▶ 뜨거운 음식과 차가운 음식이 만나면 식중독 균이 기하급수적으로 증식하므로 배식 직전에 버무려서 나가주세요.



구분		변경 가능한 대체 식품군	
봄	밥	완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 #밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	봄동국, 달래국, 냉이국, 쑥국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 해물순두부국,
	단백질찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	임연수조림/구이, 조기구이, 뱀어포구이/튀김, 병어조림, 갈치조림/구이, 오징어볶음등
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림/구이
	채소찬	봄동, 돌미나리, 달래, 냉이, 쑥, 두릅, 고사리, 양상추, 머위, 죽순, 취나물, 상추, 양배추, 고구마순, 미나리, 참취나물, 도라지, 양파, 마늘쭉, 물미역, 구이김 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치	
	과일군	딸기, 귤, 사과, 토마토, 하우스수박, 하우스참외 등	
여름	밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 옥수수, 발아현미밥 등 #밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 북어채무국, 황태채무국, 어묵국, 오징어묵국 등
	단백질찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	병어조림, 삼치조림/구이, 오징어볶음, 장어구이
		알류,콩류	달걀말이,장조림,찜,메추리알조림,두부조림/구이
	채소찬	오이, 청동호박, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
	과일군	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 포도 등	
가을	밥	콩밥, 팥밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 #밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	토란국, 버섯국, 감자국, 배추국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	홍합국, 대구탕, 육개장, 닭개장, 쇠고기무국, 어묵국 등
	단백질찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	꽂치조림, 고등어조림/구이, 청어구이, 갈치조림/구이, 연어구이, 오징어볶음
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림/구이
	채소찬	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추, 연근, 당근, 우엉, 파, 늙은호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	동치미, 총각김치, 석박지, 배추김치, 깍두기	
	과일군	배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등	
겨울	밥	차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 #밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	버섯국, 감자국, 시금치국, 봄동된장국, 미역국, 콩나물국
		고깃국	대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장 등
	단백질찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	굴부침개, 대구살조림, 명태조림, 가자미조림/구이, 낙지볶음, 주꾸미볶음
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림/구이
	채소찬	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 우엉, 연근, 쑥갓, 시금치, 고비나물, 봄동, 참취나물, 순무, 양파, 달래, 미역 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	봄동김치, 총각김치, 톳김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 깍두기	
	과일군	귤, 키위, 감, 배, 사과, 바나나, 딸기, 사과 등	
차 (음료)		(냉)매실차, (냉)오미자차, 유자차, 대추차, 보리차, 동글레차, 건비트차, 건우엉차, 건돼지감자차, 단호박차, 생과일주스 등으로 대체가능(한달에 2번 이상 겹치지 않게 원 사정에 맞게 제공해주세요)	