

2026년 9월 식단표 (나무, 열매)

작성자	영양팀		
발행일	2026.8.14.	권장연령	12-36개월
기관명	구립백련산힐1차어린이집		

월		화	수	목	금	토					
		1	2 전반없는날	3 저당조리	4 푸드브릿지 저염국	5					
오전간식		바나나/우유②	연두부⑤/양념장⑤④	사과/우유②	★느타리버섯죽⑤④	시리얼⑥/우유②					
점심식단		기장밥 아욱된장국⑤④ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤④ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤④⑩ 새우살묵국⑤④⑨ 깻잎나물⑤④ 플레인요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤④ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 복엿국(0.3%) ①⑤④ (혼제)오리주물럭⑤④ 청경채나물⑤④ 배추김치⑨	달걀간장덮밥①⑤④ 안매운김치국⑤④⑨ 파프리카맛살볶음①⑤④⑧ 깍두기⑨					
오후간식		야끼소바①⑤④⑩⑫⑬	찐감자/매실차	소고기미역죽⑤⑥⑩	우유치즈케이크①②④/ 우유②	두유⑤					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		403/19	405/23	417/16	430/19	395/15					
7 (백로)		8	9 저염국	10 서울미래밥상	11 푸드브릿지	12					
오전간식	당근스타크/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	매론/우유②	크림스프①②④	고구마스타크/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 무채국⑤④ 소고기오이볶음⑤④⑩ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤④ 돈육두부치기⑤④⑩ 어묵볶음①⑤④ 깍두기⑨	닭고기채소죽먹밥⑤⑥⑩ 물만두국(0.3%) ①⑤④⑩ 도토리묵무침⑤④ 토마토⑫ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤④ 순살삼치구이⑤④ 감자조림⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 ★느타리버섯된장국⑤④ 돈육가지볶음⑤④⑩ 근대나물⑤④ 배추김치⑨	새우살배추볶음밥⑤⑨ 유부주머니국①⑤④ 사과 깍두기⑨					
오후간식	과일샐러드①⑤	고구마꿀찜	찐달걀①/현미차	김가루볶음밥⑤④	모닝빵샌드위치①②④/ 우유②	우유미숫가루②⑤					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	385/20	417/19	396/18	442/16	425/17	446/15					
14		15 저염국	16	17	18 푸드브릿지	19					
오전간식	파프리카스타크/ 플레인요구르트②	사과/우유②	바나나/치즈②	키위/치즈②	열갈이죽⑤④	시리얼⑥/우유②					
점심식단	쌀밥 두부된장국⑤④ (혼제)오리구이/소스①⑤ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	찰조밥 감자당면국(0.3%) ⑤④ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤④⑩ 치킨가스/소스 ①②⑤④⑫⑬ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤④ 닭살대파구이⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤④ ★소고기느타리버섯볶음 ⑤④⑩ 참나물무침⑤④ 배추김치⑨	간장돈육죽먹밥⑤④⑩ 미니우동①⑤④ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨					
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	참치김치주먹밥⑤④⑨	생일케이크①②④/ 우유②	달걀오이샐러드①⑤	치즈롤빵①②④/우유②	두유⑤					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	426/17	407/16	445/17	405/26	435/16	399/20					
21 저염국		22 서울미래밥상	23 (추석특식) 푸드브릿지	24	25 (추석)	26					
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②								
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%) ① 짜장찌닭⑤④⑩ 양배추나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤④ 순살고등어브로콜리찜⑤④ 가지볶음⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤④ 소고기잡채⑤④⑩ ★느타리버섯나물⑤④ 배추김치⑨								
오후간식	다진유부초밥⑤	치즈감자전②⑤	찐고구마/식혜								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	434/18	461/20	450/12								
28		29 저염국	30 세계음식 : 네팔	♥ 9월 세계음식 : 네팔 “치킨부떼고” ♥ - ‘치킨 부떼고’는 닭고기에 채소와 향신료를 넣어 볶아 만드는 네팔 음식으로, 밥과 함께 즐겨 먹는 닭고기 요리입니다. ♥ 9월 제철음식 ♥ - 과일: 토마토, 블루베리, 배 - 채소: 감자, 고구마, 참나물 - 해산물: 게, 고등어, 갈치, 광어							
오전간식	당근스타크/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤④								
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤④ 갈비소스돈육찜⑤④⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	현미밥 소고기육개장(0.3%) ⑤④⑩ 두부동그랑땡①⑤④ 콩나물무침⑤④ 깍두기⑨	치킨부떼고⑤④⑩ (달걀파프리카카레볶음밥) 유부장국⑤④ 사과오이무침 플레인요구르트② 배추김치⑨								
오후간식	삼색주먹밥⑤④	잔치국수⑤④	찐감자/동굴레차								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	409/18	417/15	414/18								
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치 배추 고춧가루		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	삼치	이면수	다량어
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	혼제오리	치킨가스	베이컨					참치캔	어묵	찌유(우동소스)	맛살
식육가공품	오리고기	닭고기	돼지고기				수산가공품	다량어	-	다량어	게
	국내산	국내산	-					원양산	원양산	원양산	원양산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임										

2026년 9월 식단표 (씨앗, 새싹)

작성자	영양팀		
발행일	2026.8.14.	권장연령	12-36개월
기관명	구립백련산힐1차어린이집		

월		화		수		목		금		토			
		1		2 잔반없는날		3 저당조리		4 푸드브릿지 저염국		5			
오전간식		바나나/우유②		연두부⑤/양념장⑤⑥		사과/우유②		★느타리버섯죽⑤⑥		시리얼⑥/우유②			
점심식단		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 백짜두기⑨		소불고기비빔밥⑤⑥⑩ 새우살뚝국⑤⑥⑨ 갯잎나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨		흑미밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백짜두기⑨		쌀밥 복엇국(0.3%)①⑤⑥ (혼제)오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨		달걀간장덮밥①⑤⑥ 안매운김치국⑤⑥⑨ 파프리카맛살볶음①⑤⑥⑩ 백짜두기⑨			
오후간식		야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑬		찐감자/매실차		소고기미역죽⑤⑥⑩⑬		우유치즈케이크①②⑥/ 우유②		두유⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		403/19		405/23		417/16		430/19		395/15			
7 (백로)		8		9 저염국		10 서울미래밥상		11 푸드브릿지		12			
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		배/치즈②		시리얼⑥/우유②		메론/우유②		크림스프①②④			
점심식단		쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 브로콜리두부무침⑤ 백배추김치⑨		현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백짜두기⑨		닭고기채소죽먹밥⑤⑥⑩ 물만두국(0.3%)①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 토마토⑫ 백배추김치⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백짜두기⑨		쌀밥 ★느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식		과일샐러드①⑤		고구마꿀찐		찐달걀①/현미차		김가루볶음밥⑤⑥		모닝빵샌드위치①②⑥/ 우유②			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		385/20		417/19		396/18		442/16		425/17			
14		15 저염국		16		17		18 푸드브릿지		19			
오전간식		파프리카스틱/ 플레인요구르트②		사과/우유②		바나나/치즈②		키위/치즈②		열갈이나물⑤⑥			
점심식단		쌀밥 두부된장국⑤⑥ (혼제)오리구이/소스①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨		차조밥 감자당면국(0.3%)⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 백짜두기⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑩ 백배추김치⑨		기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백짜두기⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ ★소고기느타리버섯볶음 ⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식		로제스파게티②⑥⑩⑫		참치김치주먹밥⑤⑥⑨		생일케이크①②⑥/ 우유②		달걀오이샐러드①⑤		치즈롤빵①②⑥/우유②			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		426/17		407/16		445/17		405/26		435/16			
21 저염국		22 서울미래밥상		23 (추석특식) 푸드브릿지		24		25 (추석)		26			
오전간식		오이스틱/ 플레인요구르트②		바나나/우유②		시리얼⑥/우유②		웃음 가득한 한가위 되세요 					
점심식단		쌀밥 달걀국(0.3%)① 짜장짬뽕⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨		흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살고등어브로콜리찐⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백짜두기⑨		쌀밥 두부당국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑩ ★느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식		다진유부초밥⑤		치즈감자전②⑤		찐고구마/식혜							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		434/18		461/20		450/12							
28		29 저염국		30 세계음식 : नेपाल		♥ 9월 세계음식 : नेपाल “치킨부띠고” ♥ - ‘치킨 부띠고’는 닭고기에 채소와 향신료를 넣어 볶아 만드는 नेपाल 음식으로, 밥과 함께 즐겨 먹는 닭고기 요리입니다. ♥ 9월 제철음식 ♥ - 과일: 토마토, 블루베리, 배 - 채소: 감자, 고구마, 참나물 - 해산물: 게, 고등어, 갈치, 광어							
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		배/우유②								연두부⑤/양념장⑤⑥	
점심식단		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 갈비소스돈육찐⑤⑥⑩ 새콤무생채 백배추김치⑨		현미밥 소고기육개장(0.3%)⑤⑥⑩ 두부동그랑땡①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백짜두기⑨								치킨부띠고⑤⑥⑩ (닭살파프리카카레볶음밥) 유부장국⑤⑥ 사과오이무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	
오후간식		삼색주먹밥⑤⑥		잔치국수⑤⑥								찐감자/동굴레차	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		409/18		417/15								414/18	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	삼치	이면수	다랑어		
	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		
	식육가공품	혼제오리	치킨가스	베이컨				참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	맛살		
		오리고기	닭고기	돼지고기			수산물가공품	다랑어	-	다랑어	게		
		국내산	국내산	-			원양산	원양산	원양산	원양산	원양산		
식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임													