

9월의 식단 [3-5세]

< 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.

식재료원산지안내

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

⇒ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쟁이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 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			골드키위 우유미숫가루	2,5,6	현살생선죽		누룽지죽		단호박스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6
점심 			차수수밥 얼갈이된장국 닭채소볶음 상추무침 백김치/배추김치	5,6 5,6,15 5,6 9	유부숙갓우동 밥도제공 치커리배무침 백김치/깍두기 하우스굴	5,6,9 5,6 9	차조밥 근대국 삼치구이 오이지무침 백김치/열무김치	5,6 5,6 5,6 9	강황찹쌀밥 육개장 두부조림 열무나물 백김치/깍두기	5,6,16 5,6 5,6 9
오후 간식			참치채소주먹밥	5,6	블루베리한케이크 우유	1,2,5,6 2	아이스홍시 우유	2	찐고구마 우유	2
저녁 			백미밥 애호박새우전국 돈육브로콜리볶음 느타리버섯김무침 백김치	5,6,9 5,6,10 5,6 9	백미밥 돈육김치찌개 코다리무조림 숙주나물 백김치	5,6,9,10 5,6 9	백미밥 황태묵국 오리고기야채볶음 무쌈채무침 백김치	5,6 5,6 9	닭고기채소볶음밥 오징어묵국 야채계란찜 돌자반 백김치	5,6,15 5,6,17 1 9
영양량(영)kcal/g			533/24		521/11		545/22		511/16	
(유)kcal/g			711/33		694/14		727/29		681/22	
메뉴변동사항										

식재료원산지안내

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

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 연소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 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

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

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 오이스틱	1,5,6,10	오트밀우유죽	2	삶은계란 보리차	1	크림토마토리조또	2,5,6, 12,15,16
점심 	차수수밥		찰현미밥		돈육자장밥	2,5,6, 10,15,16	기장밥		강황쌀밥	
	유부김치국	5,6,9	소고기당면국	5,6,16	계란국	1,5,6	닭곰탕	5,6,15	오징어순두부찌개	5,6,9,17
	소고기숙주볶음	5,6,16	야채계란찜	1	새우청경채볶음	5,6,9	동태살콩나물조림	5,6	닭감자조림	5,6,15
	우영조림	5,6	시금치나물	5,6	백김치/배추김치	9	다시마튀각		오이무침	5,6
	백김치/배추김치	9	백김치/배추김치	9	파인애플		백김치/깍두기	9	백김치/배추김치	9
오후 간식	롤치즈빵	2,5,6	단호박샌드위치	1,2,5,6	닭강정	2,5,6,12, 15,16	김가루채소주먹밥	5,6	찐감자	
	우유	2	우유	2	옥수수차				우유	2
저녁 	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥		소고기숙주덮밥	5,6,16
	느타리된장국	5,6	감자다시마국	5,6	아욱국	5,6	새우부추국	5,6,9	건새우무된장국	5,6
	가자미구이	5,6	돈육주꾸미볶음	5,6,10	닭고기버터구이	2,5,6,15	두부구이	5,6	스크램블에그	1
	애호박나물		깻잎순나물		비타민무침	5,6	미역줄기볶음		청포묵김무침	
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9
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	
메뉴변동사항										

식재료원산지안내

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

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 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

푸르니보육지원재단 이현주 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	누룽지죽		바나나 플레인요거트	2	브로컬리치즈죽	2	닭녹두죽	5,15	순두부탕 양념장	5 5,6
점심 	찰현미밥		차수수밥		소고기곤드레밥	5,6,16	참쌀밥		강황쌀밥	
	콩나물국	5,6	얼갈이된장국	5,6	두부김치국	5,6,9	소고기미역국	5,6,16	팽이버섯된장국	5,6
	돈육김치불고기	5,6,9,10	닭고구마카레볶음	2,5,6,12,15,16,18	새송이버섯조림	5,6	가자미구이	5,6	수제돈가스	1,5,6,10,12
	온두부	5,6	비타민무침	5,6	백김치/배추김치	9	치커리사과무침	5,6	양배추샐러드	1,5,6
	백김치/깍두기	9	백김치/깍두기	9	사과		백김치/배추김치	9	백김치/배추김치	9
오후 간식	곡물빵 우유	1,2,5,6 2	당근참깨주먹밥	5,6	토마토버터스크램블에그 오미자차	1,2,12	들기름막국수	3,5,6	찐단호박 우유	 2
저녁 	백미밥		백미밥		백미밥		백미밥		돈육야채볶음밥	5,6,10
	청국장	5,6,10	소고기청경채국	5,6,16	건새우감자국	5,6,9	애호박된장국	5,6	무채들깨국	5,6
	부추계란부침	1	고등어무조림	5,6,7	돈육피망볶음	5,6,10	소고기버섯불고기	5,6,16	참치김치볶음	5,6,9
	코울슬로	1,5,6	숙주나물		얼무나물		감자채볶음	5	청경채나물	5,6
	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9	백김치	9
영양량(영)kcal/g	599/38		586/22		524/21		518/23		536/35	
(유)kcal/g	798/50		781/29		698/28		690/31		715/47	
매뉴변동사항										

식재료원산지안내

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

☞ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

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

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

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	16	크림스프 조각식빵	2,5,6, 15,16 1,2,6	채소계란죽	1				
점심 	잡쌀밥 새우계란국 돈육깻잎불고기 상추무침 백김치/배추김치	 1,5,6,9 5,6,10 5,6 9	닭칼국수 밥도제공 세멸치볶음 도토리묵김치무침 백김치/배추김치	5,6,15 5,6 5,6,9 9	찰현미밥 감자양파국 돈육표고갈비찜 가을샐러드(사과,배,알배추) 백김치/깍두기 밥이야호	 5,6 5,6,10 1,5,6 9	추석연휴	추석연휴		
오후 간식	올리브치아바타 우유	2,5,6 2	오징어채소전 매실차	1,6,17	찐고구마 우유	 2				
저녁 	백미밥 근대국 닭고기야채볶음 우영조림 백김치	 5,6 5,6,15 5,6 9	백미밥 느타리버섯된장국 임연수구이 가지나물 백김치	 5,6 5,6 5,6 9	백미밥 소고기무국 두부조림 숙갓나물 백김치	 5,6,16 5,6,10 5,6 9				
영양량(영)kcal/g	534/28		487/18		660/34					
(유)kcal/g	712/37		649/24		880/45					
메뉴변동사항										

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동			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	국내산
수산물										수산물가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산	국내산		중국산			베트남산			원양산						

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 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

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	닭야채들깨죽	15	배 우유미숫가루	2,5,6	수제비계란탕	1,6				
점심 	기장밥		차수수밥		뿌리채소하이라이스	2,5,6,10,12,15,16,18				
	황태뭇국	5,6	계란파국	1,5,6	열무된장국	5,6				
	돈육오징어볶음	5,6,10,17	바베큐족찜	2,5,6,10,12,15,16,18	리코타치즈샐러드	2,5,6				
	청경채나물	5,6	콩나물무침	5	백김치/깍두기	9				
	백김치/배추김치	9	백김치/배추김치	9	샤인머스켓					
오후 간식	후레쉬번	2,5,6	우영야채주먹밥		참치샌드위치	1,2,5,6				
	우유	2			우유	2				
저녁 	백미밥		백미밥		백미밥					
	다시마감자국	5,6	돈육김치찌개	5,6,9,10	오징어뭇국	5,6,17				
	삼치구이	5,6	메추리알장조림	1,5,6	두부강정	5,6				
	양배추샐러드	5,6	오이무침	5,6	양상추샐러드	5,6				
	백김치	9	백김치	9	백김치	9				
영양량(영)kcal/g	526/27		527/32		526/20					
(유)kcal/g	701/36		703/42		702/27					
메뉴변동사항										

식재료원산지안내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동			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	국내산
수산물										수산가공품			식육가공품		기타	
명태 (동태)	명태 (코다리)	고등어	갈치	오징어	다랑어	아귀	주꾸미	전복		참치캔(다랑어)						
러시아산	러시아산	국내산		중국산			베트남산			원양산						

※ 급식에서 자주 사용하지 않는 염소, 양, 넙치, 꽃게, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁챙이, 낙지, 참조기, 전복, 방어, 부세, 볼락 사용 시 원산지 기재

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

푸른니보육지원재단 이현주 영양사 작성