

2026년 9월 영영아 식단표

정부세종청사 빛돌아어린이집

영양사 조한진 / 전화-0278434

구분	월	화	수	목	금	토
		1일	2일	3일	4일	5일
오전간식		들깨죽	삼색야채죽	단호박죽	닭살브로콜리죽	
점심		닭고기야채죽	돈육감자죽	돈육버섯죽	순두부야채죽	
오후간식		양배추당근죽	양송이죽	타락죽	치즈죽	
석식		순두부당근무른밥	소고기야채무른밥	닭살애호박무른밥	흰살생선당근무른밥	
	7일	8일	9일	10일	11일	12일
오전간식	바나나죽	근대된장죽	닭살야채죽	한우미역죽	고구마죽	
점심	닭살야채죽	한우콩나물죽	돈육양배추죽	흰살생선죽	닭살당근죽	
오후간식	배추죽	애호박죽	감자죽	버섯들깨죽	홍시타락죽	
석식	소고기청경채무른밥	연근두부무른밥	소고기열무무른밥	닭살양파무른밥	연두부야채무른밥	
	14일	15일	16일	17일	18일	19일
오전간식	누룽지죽	감자죽	참치죽	팥죽	한우애호박죽	
점심	소고기양배추죽	돈육양파죽	황태미역죽	연두부죽	돈육가지죽	
오후간식	오징어부추죽	느타리버섯죽	흰살생선죽	한우당근죽	고구마죽	
석식	닭살표고무른밥	소고기애호박무른밥	노른자아욱무른밥	닭살가지무른밥	순두부팽이버섯무른밥	
	21일	22일	23일	24일	25일	26일
오전간식	치즈당근죽	시금치된장죽	콩죽			
점심	돈육브로콜리죽	닭고기야채죽	소고기죽			
오후간식	애호박죽	브로콜리치즈죽	돈육부추죽			
석식	한우느타리무른밥	한우우엉무른밥	닭살배추무른밥			
	28일	29일	30일			
오전간식	타락죽	연두부표고죽	흑임자죽			
점심	돈육콩나물죽	새우청경채죽	소고기죽			
오후간식	감자죽	단호박죽	고구마죽			
석식	소고기당근무른밥	닭살고구마무른밥	연두부새우무른밥			

○ 식재료 원산지 : 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 김치(고춧가루,배추)-국내산, 콩(두부류,콩비지) - 국내산

○ 죽 산 물 : 소고기(국내산한우),돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)

○ 식 육 가 공 품 : 베이컨/떡갈비/함박/돈까스/ 만두- 돼지고기(국내산),치킨-닭고기(국내산), 훈제오리(국내산)

○ 수 산 물 : 임연수(미국산), 오징어(국내산), 가자미(미국산), 명태,코다리, 황태(러시아산), 전복(국내산)다랑어, 참치(원양산), 냉동새우(중국), 건새우(중국)

○ 수산물 가공품 : 참치가다랑어(원양산), 진미채-오징어(베루, 칠레)

○ 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될수 있습니다.

○ 알레르기 원인을 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

○ 매월 둘째주 수요일은 나트를 설취를 최소화하기 위한 식단으로 '국 없는날' 식단을 제공합니다.

2026년 9월 영유아 식단표

정부세종청사 빛돌어린이집

영양사 인현진 / 연락처 78414

구분	월	화	수	목	금	토
		1일	2일	3일	4일	5일
오전간식		들깨죽/오렌지	삼색야채죽/포도	고구마죽/멜론	달걀브로콜리죽/사과	오닝빵/우유
점심		기장밥 소고기우거지국 달걀카레조림 숙갓두부무침 양배추참치볶음 백김치/깍두기	보리밥 감자양파국 돈육볶음 배무생채 열무된장나물 백김치/배추김치	현미밥 어묵장국 생선까스&소스 피망버섯볶음 양상추그린샐러드 백김치/배추김치	흑미밥 맑은순두부탕 오징어제육볶음 미역줄기볶음 우영조림 백김치/배추김치	제육뽕알덮밥 계란국 미트볼케찹조림 백김치 복숭아
오후간식		치즈볼/오미자차	라구파스타/피클	블루베리크림치즈샌드/우유	편만두/베도라치주스	
석식		백미밥, 애호박맑은국 돈육볶음, 감자조림 깍두기	백미밥, 열무된장국 너비아니, 고구마조림 배추김치	백미밥, 닭무국 돈육볶음, 브로콜리무침 배추김치	백미밥, 오징어국 참치계란전, 김구이 배추김치	
	7일	8일	9일	10일	11일	12일
오전간식	치즈/바나나	근대된장죽/파인애플	달걀야채죽/방울토마토	한우미역죽/배	단호박죽/키위	떠먹는요거트/오이스틱
점심	차조밥 콩비지찌개 새우계란찜 달걀파프리카무침 배추나물 백김치/깍두기	수수밥 콩나물국 한우소보로두부조림 진미채볶음 애호박나물 백김치/배추김치	백미밥 돈육짜장소스 탕수육 오이탕탕이 백김치/배추김치 유산균음료	보리밥 들깨버섯국 가자미무조림 감자베이컨볶음 참나물무침 백김치/배추김치	기장밥 얼갈이된장국 간장달걀비 도라지볶음 견과류조림 백김치/깍두기	두부테리소스덮밥 묵엇국 불어묵조림 백김치 밀당쥬
오후간식	야채고로케/청사과주스	김밥볶음밥/옥수수차	해물볶음우동/메밀차	달걀송알샐러드/복숭아주스	편빵/우유	
석식	백미밥, 근대국 두부부침, 콩나물무침 깍두기	백미밥, 감자국 달걀조림, 건새우볶음 배추김치	백미밥, 새우맑은국 미니돈까스, 무생채 배추김치	백미밥, 들깨무국 한우야채볶음, 오이무침 배추김치	백미밥, 미역국 계란찜, 김자반 깍두기	
	14일	15일	16일	17일	18일	19일
오전간식	누룽지죽/포도	감자죽/멜론	참치죽/사과	단팥죽/오렌지	한우애호박죽/배	삶은계란/국물우유
점심	흑미밥 애호박맑은국 소고기버섯볶음 도토리묵야채무침 크래미숙주나물 백김치/배추김치	현미밥 아욱된장국 돈육두루치기 건새우볶음 느타리버섯볶음 백김치/배추김치	기장밥 황태채미역국 치킨난반 오이지무침 푸실리샐러드 백김치/배추김치	홍국말밥 동태탕 오리고기뽕알볶음 연두부&간장 청경채나물 백김치/배추김치	수수밥 수제비국 돈육애추리알조림 소고기오이볶음 가지나물 백김치/깍두기	오므라이스 맑은장국 새우튀김 깍두기 망고푸딩
오후간식	오징어부추전/결명자차	크림리조뜨/한라봉주스	미니케이크/우유	불고기케사디아/유자차	편고구마/바나나우유	
석식	백미밥, 한우숙주국 돈육조림, 감자볶음 배추김치	백미밥, 버섯찌개 해물완자전, 브로콜리무침 배추김치	백미밥, 두부된장국 생선조림, 들깨무나물 배추김치	백미밥, 애호박국 계란말이, 가지볶음 배추김치	백미밥, 돈육김치찌개 미니돈까스, 오이무침 깍두기	
	21일	22일	23일	24일	25일	26일
오전간식	크림스프/크루통	시금치된장죽/포도	콩죽/방울토마토			
점심	보리밥 청국장찌개 묵살야채구이 모듬쌈&쌈장 어묵볶음 백김치/배추김치	차조밥 팽이버섯계란탕 달걀바베류조림 무나물 김자반 백김치/배추김치	현미밥 소고기탕국 돈육사태찜 부추잡채 시금치나물 백김치/배추김치			
오후간식	칼국수/백김치	마들렌/요구르트	한과(명아), 송편(유아)/식혜			
석식	백미밥, 시금치국 돈육카레볶음, 김구이 배추김치	백미밥, 다시마무채국 소고기양파조림, 버섯볶음 배추김치	백미밥, 미역국 치킨너겟, 참치야채볶음 배추김치			
	28일	29일	30일			
오전간식	떠먹는요거트/견과류	연두부표고죽/사과	흑임자죽/배			
점심	강황쌀밥 참치김치찌개 돼지고기된장주물럭 새송이버섯볶음 고구마조림 백김치/깍두기	기장밥 하얀팥뽕국 야채계란말이 연근조림 파인애플오이생채 백김치/배추김치	수수밥 두부된장국 한우당면불고기 브로콜리들깨무침 멸치캐슈넛볶음 백김치/배추김치			
오후간식	알감자버터구이/두유	단호박찜/우유	잔치국수/단무지			
석식	백미밥, 콩나물국 해물볶음, 단호박조림 깍두기	백미밥, 감자국 두부조림, 애호박볶음 배추김치	백미밥, 만두국 떡갈비구이, 계란후라이 배추김치			

- 식재료 원산지 : 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 김치(고춧가루, 배추)-국내산, 콩(두부류, 콩비지) - 국내산
- 축 산 물 : 소고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산)
- 식 육 가 공 품 : 베이컨/떡갈비/함박/돈까스/ 만두-돼지고기(국내산), 치킨-닭고기(국내산), 훈제오리(국내산)
- 수 산 물 : 임연수(미국산), 오징어(국내산), 가자미(미국산), 명태, 코다리, 황태(러시아산), 전복(국내산)다랑어, 참치(원양산), 냉동새우(중국), 건새우(중국)
- 수산물 가공품 : 참치가다랑어(원양산), 진미채-오징어(페루, 칠레)
- 계절적 요인이나 식재료 공급상태에 따라 변경될수 있습니다.
- 알레르기 원인을 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.
- 매월 둘째주 수요일은 나트를 섭취를 최소화하기 위한 식단으로 '국 없는날' 식단을 제공합니다.