

9월의 식단 [1-2세]

< 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 의논 하시기 바랍니다.

식 재 료 원 산 지 안 내

밥/죽/누룽지				배추김치		백김치	얼갈이/봄동		콩류			육류			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	배추	배추	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	소고기 (한우/육우/젖소)	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		국내산			베트남산		원양산						

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

*알레르기 유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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			흰살생선죽		멜론 우유미숫가루	2,5	현미씨리얼 우유	5 2	단호박스프 조각식빵(제거)	1,2,6
점심			차수수밥 얼갈이된장국 닭채소볶음 상추무침 백김치	5,6 5,6,15 5,6 9	유부숙갓우동 밥도제공 치커리배무침 백김치 오렌지	5,6,9 9	차조밥 근대국 삼치구이 오이지무침 백김치	5,6 9	강황참쌀밥 육개장 두부조림 열무나물 백김치	16 5,6 9
오후 간식			감바스푸실리/포도 우유	5,6,9 2	김가루우영섞은밥/포도 보리차	2	블루베리핫케이크 우유	2,5,6 2	편고구마 우유	2
저녁										
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항			533/24 711/33		521/11 694/14		545/22 727/29		511/16 681/22	
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	두부떡국	5	만둣국(계란없는만둣국)	1,5,6,10	바나나 요플레/오트밀	2	스크램블에그(찐감자) 무첨가주스	1	크림토마토요기	2,5,6, 12,15,16
점심	취노아밥 유부김치국 소고기숙주볶음 우영조림 백김치	5,6,9 5,6,16 5,6 9	찰현미밥 소고기당면국 야채계란찜(조미김) 시금치나물 백김치	16 1 9	돈육자장밥 유부된장국 새우청경채볶음 백김치 파인애플	2,5,6, 10,15,16 1 9 9	기장밥 닭곰탕 동태살콩나물조림 다시마튀각 백김치	15 5,6 9	강황쌀밥 오징어순두부찌개 닭감자조림 오이무침 백김치	5,6,9,17 5,6,15 9
오후 간식	롤치즈빵(찐빵) 우유	1,2,5,6 2	닭강정/포도 옥수수차	2,5,6,12, 15,16	단호박샌드위치(단호박 우유)	1,2,5,6 2	소고기비빔국수 우영차	5,6,16	편고구마 우유	2
저녁										
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	606/20 808/27		551/24 734/31		571/24 762/32		537/28 717/38		532/19 709/26	

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

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	소고기떡국	9	브로컬리치즈죽	2	단호박찜 샤인머스켓	2	닭야채죽	5,15	온두부 양념장	5 5,6
점심 	찰현미밥		차수수밥		소고기곤드레밥	16	보리밥		강황쌀밥	
	콩나물국	5	소고기미역국	5,6	청국장	5,9	팥이버섯된장국	5,6,16	얼갈이된장국	5,6
	돈육김치불고기	5,6,9,10	가자미구이	2,5,6,12, 15,16,18	새송이버섯조림	5,6	수제돈가스(등심구이)	5,6	닭고구마카레볶음	1,5,6, 10,12
	온두부	5	양상추토마토무침	12	백김치	9	양배추콘샐러드		취나물무침	1,5,6
백김치	9	백김치	9	배		백김치	9	백김치	9	
오후 간식	편빵	2,5,6	숙갓어묵탕	1,5,6	케이준치킨샐러드(닭안심)	1,2,12	들기름비빔국수	3,5,6	치즈없는찐감자	2
	우유	2	복숭아	2	무첨가주스		키위		우유	2
저녁 										
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	599/38		586/22		524/21		518/23		536/35	
	798/50		781/29		698/28		690/31		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	닭고기떡국	16	크림스프 감귤/조각식빵(제거)	2,5,6, 15,16 1,2,6	소고기야채죽 김가루	16				
점심 	찹쌀밥		닭칼국수	6,15	햄쌀밥		추석연휴		추석연휴	
	소고기무국	16	밥도제공		감자양파국					
	돈육깻잎불고기	5,6,10	세멸치볶음	5,6	돈목살표고갈비찜	5,6,10				
	들깨고구마줄기	5,6	도토리묵김치무침	9	가을샐러드(감,배,사과)					
백김치	9	백김치	9	백김치	9	밥이야호				
오후 간식	마들렌(찐감자)	1,2,5,6	오징어참나물전	5,6,17	찐고구마					
우유	2	매실차		우유	2					
저녁 										
영양량(영)kcal/g (유)kcal/g 메뉴변동사항	534/28		487/18		660/34					
	712/37		649/24		880/45					

2026년

9월 주간식단 - 원산지/영양량/알레르기표시

5주	9월 28일	알레르기	9월 29일	알레르기	9월 30일	알레르기				
	월	번호표시	화	번호표시	수	번호표시				
오전 간식	소고기떡국	16	쌀시리얼 블루베리/우유	5,6 2	사과 우유미숫가루	2,5				
점심 	기장밥		차수수밥		뿌리채소하이라이스	2,5,6,10, 12,15,16,1 8				
	황태뭇국		오징어뭇국	1	열무된장국	5,6				
	돈육오징어볶음	5,6,10,17	바베큐쪽창	2,5,6,10, 12,15,16,1 8	리코타치즈샐러드	2,5,6				
	청경채나물	5,6	콩나물무침	5	백김치	9				
	백김치	9	백김치	9	양파요구르트	2				
오후 간식	호떡빵 우유	2,5,6 2	모듬과일(바나나,감,배) 우유	2 2	버터알감자구이 우유	2 2				
저녁 										
영양량(영)kcal/g	526/27		527/32		526/20					
(유)kcal/g	701/36		703/42		702/27					
메뉴변동사항										

푸르니보육지원재단 이현주 영양사 작성