

2026년 9월 영양식단 (3~5세)

1주차		♥생일식단♥1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		단호박죽	마시는요거트2	양송이크림스프&크루통2,5,6	경기도과일(포도)	우유2
점심		백미밥 쇠고기미역국5,6,16 치킨가스&소스1,5,6,15 양배추코울슬로1,5 깍두기9	백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 그린샐러드5,6 깍두기9	 레크!영도! 기장밥 콩나물국5 돼지고기사태찜5,6,10 상추무침5,6 깍두기9	백미밥 맑은닭개장5,6,15 고등어조림5,6,7 청경채나물 깍두기9	유니짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀파국1 도토리묵오이무침5,6 배추김치9
오후간식 열량/단백질		케이크1,2,5,6,우유2 709/29	유부초밥5,6,보리차 607/23	새우살채소전1,5,6,9 602/28	우유카스텔라1,2,5,6우유2 608/30	유아치즈2,배 604/26
원산지 표기		● 쇠고기: 국내산한우 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 고등어: 국내산	돼지고기: 국내산
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	사과	닭살채소죽15	유아치즈2,채소주스12	달걀치즈죽1,2	경기도과일(포도)	우유2
점심	백미밥 우거지된장국5,6 돼지고기호박볶음5,6,10,18 잔멸치양파조림5,6 깍두기9	흑미밥 미역국5,6 흰살생선전1,5,6 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 배추김치9	돼지고기오므라이스1,5,10 게살유부국5,6,8 오이나물5 배추김치9 바나나	 레크!영도! 차조밥 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 콩나물무침5 배추김치9	백미밥 아욱두부된장국5,6 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	백미밥 북엇국5,6 돼지고기당근조림5,6,10 숙주나물 배추김치9
오후간식 열량/단백질	우유식빵2,5,6&쥬스,우유2 603/27	로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18 678/28	편만두1,2,5,6,10,15,16,18 648/31	김가루주먹밥 662/29	찐고구마,우유2 603/26	씨리얼5,6,우유2 653/31
원산지 표기	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 흰살생선(동태): 러시아연방 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	배	브로콜리치즈죽2	토마토12,우유2	감자우유죽2	경기도과일(복숭아)	우유2
점심	백미밥 오징어양파국17 찜닭5,6,15 느타리버섯무침5 배추김치9	기장밥 달걀부추국1 돼지고기숙주볶음5,6,10 김구이5 배추김치9	백미밥 들깨수제비국5,6 고등어구이5,6,7 양배추코울슬로1,5 깍두기9	 레크!영도! 수수밥 두부새우젓국5,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 배추나물 깍두기9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 상추무침5,6 깍두기9	닭살굴소스된밥5,6,15,18 가스오유부국5,6 무나물 배추김치9
오후간식 열량/단백질	프렌치토스트1,2,5,6,우유2 642/30	쇠고기연근전1,5,6,16 625/30	쌀국수5,6 650/26	잔멸치채소주먹밥5,6 654/28	찐단호박,두유5 626/22	삶은달걀1,우유2 604/31
원산지 표기	오징어: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우	고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	닭고기: 국내산 가다랑어: 원양산
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	바나나	쇠고기채소죽16	마시는요거트2			
점심	백미밥 두부배추국5 돼지고기수육5,6,10 오이나물5 깍두기9	흑미밥 호박된장국5,6 간장닭불고기5,6,15 양배추나물5,6 깍두기9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 콩나물국5 브로콜리두부무침5 배추김치9 멜론			
오후간식 열량/단백질	핑거브레드1,2,5,6,우유2 679/22	씨리얼5,6,우유2 628/25	치즈달걀소스케블1,2,5, 동굴레차 615/28			
원산지 표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우 닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우 두부(콩): 국내산			
5주차	28(월)	29(화)	30(수)	※안내사항※		
오전간식	멜론	고구마치즈죽2	미숫가루5,6,우유2			
점심	백미밥 새우살뽕국5,6,9 돼지고기당근볶음5,6,10 김자반5 배추김치9	차조밥 황태국5,6 오리로스구이 호박나물5 배추김치9	백미밥 청경채유부국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 숙주나물 깍두기9			
오후간식 열량/단백질	마들렌1,2,5,6,우유2 638/29	크림소스볶음우동2,5,6 612/24	순살닭튀김1,2,5,6,15 665/31			
원산지 표기	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산육우 닭고기: 국내산			



원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치		
		배추	고춧가루	소금
	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계
⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲참

2026년 9월 영양식단 0~2세

1주차	♥생일식단 ♥1(화)		2(수)	3(목)	4(금)	5(토)							
오전간식		단호박죽	마시는요거트2	양송이크림스프&크루통2,5,6	경기도과일(포도)	우유2							
점심		백미밥 쇠고기미역국5,6,16 치킨가스&소스1,5,6,15 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 그린샐러드5,6 백깍두기9	 채크1채크1영도! 기장밥 콩나물국5 돼지고기사태찜5,6,10 상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 맑은닭개장5,6,15 고등어조림5,6,7 청경채나물 백깍두기9	유니짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀파국1 도토리묵오이무침5,6 백김치9							
오후간식		케이크1,2,5,6,우유2(2세) 후레시번1,2,5,6, 우유2(0-1세)	유부초밥5,6,보리차	새우살채소전1,5,6,9	우유카스텔라1,2,5,6우유2	유아치즈2,배							
열량/단백질		528/22	454/17	478/21	456/22	478/21							
원산지 표기		● 쇠고기: 국내산한우 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 고등어: 국내산	돼지고기: 국내산							
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)							
오전간식	사과	닭살채소죽15	유아치즈2,채소주스12	달걀치즈죽1,2	경기도과일(포도)	우유2							
점심	백미밥 우거지된장국5,6 돼지고기호박볶음5,6,10,18 잔멸치양파조림5,6 백깍두기9	흑미밥 미역국5,6 흰살생선전1,5,6 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백김치9	돼지고기오므라이스1,5,10 게살유부국5,6,8 오이나물5 백김치9 바나나	 채크1채크1영도! 차조밥 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 콩나물무침5 백김치9	백미밥 아욱두부된장국5,6 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	백미밥 복엇국5,6 돼지고기당근조림5,6,10 숙주나물 백김치9							
오후간식	우유식빵2,5,6&쥬스,우유2	로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	김가루주먹밥	찐고구마,우유2	씨리얼5,6,우유2							
열량/단백질	451/20	531/21	475/23	510/22	451/19	517/25							
원산지 표기	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 흰살생선(동태): 러시아연방 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산							
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)							
오전간식	배	브로콜리치즈죽2	토마토12,우유2	감자유유죽2	경기도과일(복숭아)	우유2							
점심	백미밥 새우살양파국9 찜닭5,6,15 느타리버섯무침5 백김치9	기장밥 달걀부추국1 돼지고기숙주볶음5,6,10 김구이5 백김치9	백미밥 들깨수제비국5,6 고등어구이5,6,7 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	 채크1채크1영도! 수수밥 두부새우전국5,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 백나물 깍두기9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 상추무침5,6 백깍두기9	닭살골소스된밥5,6,15,18 가스오유부국5,6 무나물 백김치9							
오후간식	프렌치토스트1,2,5,6,우유2	쇠고기연근전1,5,6,16	쌀국수5,6	잔멸치채소주먹밥5,6	찐단호박,두유5	삶은달걀1,우유2							
열량/단백질	472/22	475/23	482/19	500/21	486/18	482/24							
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산한우	고등어: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우	닭고기: 국내산 가다랑어: 원양산							
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석	26(토)							
오전간식	바나나	쇠고기채소죽16	마시는요거트2										
점심	백미밥 두부배추국5 돼지고기수육5,6,10 오이나물5 백깍두기9	흑미밥 호박된장국5,6 간장닭불고기5,6,15 양배추나물5,6 백깍두기9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 콩나물국5 브로콜리두부무침5 백김치9 멜론										
오후간식	핑거브레드1,2,5,6,우유2	씨리얼5,6,우유2	치즈달걀스크램블1,2,5, 동굴레차										
열량/단백질	506/16	471/19	455/20										
원산지 표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우 닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산한우 두부(콩): 국내산										
5주차	28(월)	29(화)	30(수)	※안내사항※									
오전간식	멜론	고구마치즈죽2	미숫가루5,6,우유2	원산지 표기 <table><tr><td rowspan="3">쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)</td><td colspan="2">김치</td></tr><tr><td>배추</td><td>소금</td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td></tr></table>			쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치		배추	소금	국내산	국내산
쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치												
	배추	소금											
	국내산	국내산											
점심	백미밥 새우살묵국5,6,9 돼지고기당근볶음5,6,10 김자반5 백김치9	차조밥 황태국5,6 오리로스구이 호박나물5 백김치9	백미밥 청경채유부국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 숙주나물 백깍두기9										
오후간식	마들렌1,2,5,6,우유2	크림소스볶음우동2,5,6	순살닭튀김1,2,5,6,15										
열량/단백질	471/21	478/18	499/23	※ 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣									
원산지 표기	돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산육우 닭고기: 국내산										



원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,잡쌀)	김치	
		배추	소금
	국내산	국내산	국내산

※ 알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자