

2026년 9월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차	♥생일식단♥	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)			
오전간식	경기도과일 또는 신선과일(토마토12)	씨리얼,우유	마시는요거트2	미숫가루5,6,우유2	신선과일(멜론)				
점심	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 치킨가스&소스1,5,6,15 양배추코울슬로1,5 백김치9	수수밥 들깨우채국 쇠고기마파두부조림 5,6,16,18 새송이버섯우침5,6 백김치9	백미밥 시래기된장국5,6 돼지고기당근볶음5,6,10 그린샐러드5,6 백김치9	레크!레크!염도! 기장밥 콩나물국5 쇠고기사태찜5,6,16 상추무침5,6 백김치9	백미밥 맑은닭개장5,6,15 고등어조림5,6,7 청경채나물 백김치9				
오후간식	케이크1,2,5,6,우유2	치즈스틱1,2,5,6	유부초밥5,6,보리차	새우살채소전1,5,6,9	빵(우유&스틱1,2,5,6),우유2				
열량/단백질	493/21	493/19	454/17	453/22	456/22				
원산지 표기	● 쇠고기:국내산(한우) 닭고기: 국내산	두부(콩): 국내산 ● 쇠고기:국내산(한우)	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산 고등어: 노르웨이산				
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)			
오전간식	경기도과일(포도)	연두부&양념장	유아치즈2,채소주스12	미숫가루5,6,우유2	신선과일(토마토12)				
점심	백미밥 우거지된장국5,6 돼지고기호박볶음5,6,10,18 잔멸치양파조림5,6 백김치9	흑미밥 미역국5,6 흰살생선전1,5,6 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백김치9	돼지고기오므라이스1,5,10 게살유부국5,6,8 오이나물5 백김치9 신선과일(바나나)	레크!레크!염도! 차조밥 어묵국5,6 쇠고기연근조림5,6,16 콩나물무침5 백김치9	백미밥 아욱두부된장국5,6 치킨가스&소스1,5,6,15 매실청양상추무침5,6 백김치9				
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&잼),우유2	로제소스스파게티 2,5,6,10,12,15,16,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	김가루주먹밥	찐(군)고구마,우유2				
열량/단백질	451/20	486/18	475/23	506/22	451/19				
원산지 표기	돼지고기: 국내산	연두부(콩): 국내산 흰살생선(동태):러시아산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산(한우)	두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산				
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)			
오전간식	경기도과일(복숭아)	과일요거트범벅2	♥생일식단♥ 신선과일(토마토12)	유아치즈2,당근주스	씨리얼5,6,우유2				
점심	백미밥 새우살양파국9 찜닭5,6,15 느타리버섯우침5 백김치9	기장밥 달걀부추국1 돼지고기숙주볶음5,6,10 김구이5 백김치9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 치킨가스&소스1,5,6,15 양배추코울슬로1,5 백김치9	레크!레크!염도! 수수밥 두부새우젓국5,9 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 배추나물 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 상추무침5,6 백김치9				
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2	쇠고기연근전1,5,6,16	케이크1,2,5,6,우유2	잔멸치채소주먹밥5,6	찐(군)단호박,두유5				
열량/단백질	472/22	473/24	482/19	475/21	486/18				
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)	쇠고기: 국내산 한우 닭고기: 국내산	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기:국내산(한우)				
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석	26(토)			
오전간식	신선과일(바나나)	미숫가루5,6,우유2	마시는요거트2						
점심	백미밥 두부배춧국5 돼지고기수육5,6,10 오이나물5 백김치9	차조밥 황태국5,6 오리로소구이 호박나물5 백김치9	쇠고기카레라이스 2,5,6,12,15,16,18 콩나물국5 브로콜리두부무침5 백김치9 신선과일(멜론)						
오후간식	빵(핑거브레드1,2,5,6),우유2	크림소스볶음우동2,5,6	치즈달걀스크램블1,2,5, 동굴레차						
열량/단백질	506/16	461/19	455/20						
원산지 표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우) 두부(콩): 국내산						
5주차	28(월)	29(화)	30(수)	※안내사항※					
오전간식	신선과일(배)	떠먹는요거트2							
점심	백미밥 새우살뚝국5,6,9 돼지고기당근볶음5,6,10 김치반5 백김치9	흑미밥 호박된장국5,6 간장달걀고기5,6,15 양배추나물5,6 백김치9	백미밥 청경채유부국5,6 떡갈배추5,6,10,16 숙주나물 백김치9				*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 레크!레크!염도! 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인합니다. *식단이용안내를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리합니다. *제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공합니다. *빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공합니다.		
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	씨리얼5,6,우유2	순살닭튀김1,2,5,6,15						
열량/단백질	471/21	474/20	499/23						
원산지 표기	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기:국내산(한우) 닭고기: 국내산						
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찰쌀)	김치					* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기합니다. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공시합니다. ● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젓소 중 해당하는 것을 함께 표기합니다. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비를 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기합니다. 예: 어묵(오징어):페루산		
	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),⑲자른 채로 사용되는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.								

2026년 9월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

1주차		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
저녁		수수밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 삼치구이5,6 숙주나물 백김치9	백미밥 연두부국5,6 닭살파프리카조림5,6,15 김자반5 백김치9	기장밥 미역국5,6 돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 호박나물5 백김치9	백미밥 아욱된장국5,6 미니함박스테이크 1,5,6,10,16 오이나물5 백김치9
열량/단백질		273/14	233/13	302/12	274/13
원산지 표기			연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산(한우)
2주차	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
저녁	백미밥 배추맑은국 오리주물럭5,6 채소달걀찜1 백김치9	흑미밥 팽이버섯된장국5,6 쇠고기데리야끼소스볶음 5,6,16 상추무침5,6 백김치9	백미밥 순살동태맑은국5,6 닭다리살스테이크5,15 비타민사과샐러드5,6 백김치9	차조밥 감자국 너비아니구이5,6,10 양배추나물5,6 백김치9	백미밥 유부무채국5,6 쇠고기장조림5,6,16 미역초무침 백김치9
열량/단백질	280/14	251/12	271/13	277/11	257/14
원산지 표기	오리고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	동태: 러시아산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)
3주차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
저녁	백미밥 어묵국5,6 들기름두부구이5 오이나물5 백김치9	닭살호박볶음밥5,6,15 우거지된장국5,6 잔멸치조림5,6 백김치9	백미밥 콩나물국5 쇠고기당면볶음5,6,16 파프리카무침5,6 백김치9	수수밥 열갈이된장국5,6 닭살우영조림5,6,15 브로콜리깨소스무침1,5 백김치9	백미밥 모듬버섯국5,6 해물완자전1,5,6,9 근대나물5,6 백김치9
열량/단백질	248/10	252/12	251/11	279/14	234/12
원산지 표기	두부(콩): 국내산	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	동태: 러시아산
4주차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석
저녁	백미밥 아욱된장국5,6 새우살숙주볶음5,6,9 시금치나물 백김치9	차조밥 미역국5,6 돼지고기청경채볶음 5,6,10,18 어묵양파조림5,6 백김치9	백미밥 수제비국5,6 가자미조림5,6 양배추나물5,6 백김치9		
열량/단백질	247/12	302/13	307/14		
원산지 표기		돼지고기: 국내산			
5주차	28(월)	29(화)	30(수)		
저녁	백미밥 청국장찌개5 완자전1,5,6,10 매실청양상추무침5,6 백김치9	흑미밥 물만둣국 1,2,5,6,10,15,16,18 임연수구이5,6 근대나물5,6 백김치9	쇠고기토마토소스덮밥 2,5,6,12,15,16,18 백순두부찌개1,5 브로콜리숙회&드레싱1,5,6 백김치9		
열량/단백질	285/13	289/14	264/12		
원산지 표기	두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산		● 쇠고기: 국내산(한우) 순두부(콩): 국내산		
원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치		* 쌀, 김치는 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기합니다. * 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지합니다. ● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 중 해당하는 것을 함께 표기합니다. 예: 국내산(한우) * 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기합니다. 예: 어묵(오징어),페루산	
		배추	소금(권장)		
	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),⑲젓 ▶ ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다. ▶ 식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.				