

2026년 9월 식단표 (만 0~2세)

시립아름어린이집

일자		1(화)	2(수) 생일	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		잔멸치죽⑤⑥	감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	바나나	시리얼&우유②
점심	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 황태미역국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 요거트과일샐러드② 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 미소장국⑤⑥ 토마토⑫ 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유②	단호박찜⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		441/19	468/17		508/18	348/10
저녁		차조밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ ★메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	흑미밥 애호박두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육골소스조림⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식		두유	시리얼&우유②	두유	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)		328/13	358/13	289/17	308/17	
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	멜론	누룽지죽	포도	감자당근죽	사과	떠먹는 요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박두부된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑬ 김밥국 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 사과 배추김치⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	★우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	478/17			439/16	404/14	341/12
저녁	백미밥 배추국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부뭇국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	두유⑤	두유	미숫가루⑤&우유②	두유	시리얼&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	321/14	296/15	308/16	351/12	311/10	
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	바나나	콩나물국⑤⑥	복숭아	야채치즈죽②	샤인머스켓	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑮ 깻잎소나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 팽이버섯국⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	499/19	442/13		487/19	373/17	390/14
저녁	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑬ 들깨양파국⑤⑥ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
저녁간식	마시는 요구르트②	두유	두유⑤	두유	미숫가루⑤&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	371/20			283/14	358/15	

쌀	배추김치	콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	훈제오리		황태채
			국내산						
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	오리고기	국내산	러시아산
누룽지	고춧가루		한우		오리고기				
국내산	국내산				국내산				
가공품		떡갈비		돈까스		어묵	생선가스		과일
		돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	연육	베트남산	명태살	러시아산
							바나나		베트남, 필리핀산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

2026년 9월 식단표 (만 3~5세)

시립아름어린이집

일자		1(화)	2(수) 생일	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		잔멸치죽⑤⑥	감귤	달걀양배추죽①⑤⑥	바나나	시리얼&우유②
점심	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ ★메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 황태미역국⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 요거트과일샐러드② 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 미소장국⑤⑥ 토마토⑫ 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥	케이크①②⑤⑥&우유②	단호박점⑤ &보리차	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)		611/30	657/27		725/25	497/14
저녁		차조밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ ★메추리알케찹볶음 ①⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	흑미밥 애호박두부국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육골소스조림⑤⑥⑩⑫ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식		두유	시리얼&우유②	두유	떠먹는 요구르트②	
열량/단백질(kcal/g)		469/19	511/19	412/24	440/25	
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	멜론	누룽지죽	포도	감자당근죽	사과	떠먹는 요구르트②
점심	흑미밥 감자양파국⑤⑥ 돈육사태점⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 호박두부된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑬ 김밥국 애호박전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	★잔치국수⑤⑥ 유부주먹밥⑤ 사과 배추김치⑨
오후간식	버터스틱빵①②⑤⑥ &우유②	물만두⑤⑥⑩	★우동⑤⑥	찐고구마&우유②	핫케이크①②⑤⑥	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	683/24			628/23	577/19	487/17
저녁	백미밥 배추국⑤⑥ 떡갈비구이②⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀파국①⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부묵국⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	
저녁간식	두유⑤	두유	미숫가루⑤&우유②	두유	시리얼&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	458/20	422/22	440/23	501/17	444/15	
일자	14(월)	15(화)	16(수) 국 없는 날	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	바나나	콩나물죽⑤⑥	복숭아	야채치즈죽②	샤인머스켓	두유⑤
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ ★소고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑫ 깻잎소나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송편 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 황태채국⑤⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 가지된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 새콤무생채 배추김치⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 팽이버섯국⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	잼식빵①②⑤⑥ &우유②	모듬채소전①⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	삶은달걀①&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질(kcal/g)	713/28	614/22		695/28	533/24	557/21
저녁	차조밥 닭곰탕⑤⑥⑫ 생선가스&소스①⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 계란말이①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기채소덮밥⑤⑥⑬ 들깨양파국⑤⑥ 김구이⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 꽃맛살브로콜리무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	
저녁간식	마시는 요구르트②	두유	두유⑤	두유	미숫가루⑤&우유②	
열량/단백질(kcal/g)	530/29			404/20	512/21	

쌀	배추김치	콩	육류			수산물	식육 · 수산물 가공품		
밥/죽	배추	두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	훈제오리		황태채
			국내산						
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	오리고기	국내산	러시아산
누룽지	고춧가루		한우		오리고기				
국내산	국내산				국내산				
가공품		떡갈비		돈까스		어묵	생선가스		과일
		돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	연육	베트남산	명태살	러시아산
									바나나
									베트남, 필리핀산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

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

⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.