

# 2026년 9월 식단\_중식형(3~5세)

시설명:

작성자: 영양팀

| 날짜     | 1일 (화)                                               | 2일 (수)                                        | 3일 (목)                                      | 4일 (금)                                         | 5일 (토)                                           |
|--------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 열량/단백질 | 634kcal/27g                                          | 609kcal/23g                                   | 627kcal/23g                                 | 620kcal/27g                                    | 423kcal/18g                                      |
| 오전간식   | 달걀브로콜리죽⑤                                             | 포도                                            | 흑임자찰쌀죽                                      | 거봉유엔군초전기념관                                     | 두유⑥                                              |
| 중 식    | 쌀밥<br>맑은배춧국⑤⑥<br>돼지고기채소볶음<br>⑤⑥⑩⑪<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>들깨우채국⑤⑥<br>닭고기당면찜⑤⑥⑤<br>미나리나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>육개장⑤⑥⑥<br>마파두부⑤⑥⑩⑪<br>미역줄기볶음⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>맑은대구살국<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 닭가슴살덮밥⑤⑥⑤⑥<br>맑은새송이버섯국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) |
| 오후간식   | 단호박튀김⑤⑥, 우유②                                         | 머핀①②⑤⑥, 우유②                                   | ★새우살애호박전⑤⑥⑨                                 | 잔치국수⑤⑥                                         | ☆                                                |

| 날짜     | 7일 (월)                                       | 8일 (화)                                        | 9일 (수)                                       | 10일 (목)                                       | 11일 (금)                                              | 12일 (토)                              |
|--------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 열량/단백질 | 634kcal/28g                                  | 628kcal/27g                                   | 603kcal/23g                                  | 648kcal/25g                                   | 619kcal/25g                                          | 429kcal/14g                          |
| 오전간식   | 참외                                           | 양배추오이죽                                        | 포도⑪                                          | 브로콜리쌀수프②                                      | 바나나*팽이만들기                                            | 미숫가루⑤+우유②                            |
| 중 식    | 쌀밥<br>콩비짓국⑤<br>돈육잡쌀구이⑤⑥⑩<br>표고버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 보리밥<br>맑은쑥갓국<br>닭고기청채볶음⑤⑥⑤<br>불어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>쇠고기장독볶음⑤⑥⑥<br>근대나물<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>임연수구이⑤<br>열갈이참깨무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>대파달걀국①<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) | 쇠고기쌀국수⑤⑥⑥<br>채소주먹밥⑤<br>깍두기⑨<br>후식(꿀) |
| 오후간식   | 모닝빵①②⑤⑥, 우유②                                 | 삶은달걀①, 식혜                                     | 감자구이⑥, 우유②                                   | 잔멸치채소볶음밥⑤⑥                                    | 군만두⑤⑥⑩                                               | ☆                                    |

| 날짜     | 14일 (월)                                    | 15일 (화)                                                  | 16일 (수)                                            | 17일 (목)                                     | 18일 (금)                                           | 19일 (토)                                   |
|--------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 열량/단백질 | 652kcal/23g                                | 604kcal/27g                                              | 629kcal/22g                                        | 654kcal/24g                                 | 608kcal/22g                                       | 417kcal/16g                               |
| 오전간식   | 오렌지                                        | 현살생선살채소죽                                                 | 복숭아                                                | 미나리파프리카죽                                    | 멜론*민속놀이                                           | 두유⑤                                       |
| 중 식    | 차조밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑤<br>무나물<br>배추김치⑨ | 쌀밥*블랙경진대회<br>쇠고기샤브탕⑤⑥⑥<br>두부구이⑤+양념장⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥⑥<br>깍두기⑨ | 보리밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑥<br>브로콜리된장마요①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은바지락국⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑥<br>느타리버섯무침<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>들깨고사릿국<br>미트볼간장조림⑤⑥⑥⑤<br>달걀부추볶음①⑤<br>배추김치⑨ | 오징어볶음밥⑤⑥⑦<br>돈육부추국⑤⑥⑥<br>깍두기⑨<br>후식(파인애플) |
| 오후간식   | 크림소스파게티<br>①②⑤⑥                            | 탕수육①⑤⑥⑩<br>+소스⑤⑥                                         | 롤케이크①②⑤⑥                                           | 고구마범벅샐러드①⑤<br>우유②                           | 우렁치즈주먹밥②⑤⑥                                        | ☆                                         |

| 날짜     | 21일 (월)                                                     | 22일 (화)                                           | 23일 (수)                                    | 24일 (목) 추석연휴                                                                         | 25일 (금) 추석 | 26일 (토) 추석연휴 |
|--------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|
| 열량/단백질 | 647kcal/22g                                                 | 638kcal/22g                                       | 635kcal/26g                                |                                                                                      |            |              |
| 오전간식   | 사과                                                          | 감자당근수프②                                           | 포도                                         |                                                                                      |            |              |
| 중 식    | ★새우살채소덮밥⑤⑥⑨<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑥<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(떠먹는요구르트②) | 차조밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>쇠고기채소조림⑤⑥⑥<br>아욱된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>맑은버섯국⑤⑥<br>동태전①⑤⑥<br>고구마순나물<br>배추김치⑨ |  |            |              |
| 오후간식   | 유부초밥①⑤⑥                                                     | 우동⑤⑥                                              | 카스테라①②⑤⑥<br>우유②                            |                                                                                      |            |              |

| 날짜     | 28일 (월)                                        | 29일 (화)                                                    | 30일 (수)                                       |
|--------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 열량/단백질 | 614kcal/22g                                    | 605kcal/25g                                                | 622kcal/25g                                   |
| 오전간식   | 파인애플                                           | 조갯살무죽⑩                                                     | 배                                             |
| 중 식    | 보리밥<br>미역국<br>쇠고기단호박찜⑤⑥⑥<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>곤드레된장국⑤⑥<br>돼지고기찰스테이크<br>⑤⑥⑩⑪<br>시금치깨소스무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은숙주국<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑥<br>양송이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식   | 닭고기칼국수⑥⑤                                       | 부추전①⑤⑥<br>어린이주스                                            | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유②                               |

★ **이달의 식재료 //** : 새우

- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!

**식품 알레르기 유발식품 번호**

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

※ ⑬아황산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시<br>수입산인 경우<br>국가명 작성 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)       | 콩(두부류, 콩국수, 콩버찌) | 수산물                  | 김치(열갈이, 봄동, 물김치포함) |
|-----------------------------|---------------------|------------------|----------------------|--------------------|
|                             | 국내산                 | 외국산              | 명태·동태: 러시아산 오징어: 국내산 | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산 |
|                             | 쇠고기 * 국내산·외국산 구분 표시 | 돼지고기             | 닭고기                  | 오리고기               |
|                             | 국내산 (한우/절소/육우)      | 국내산              | 국내산                  | 국내산                |

\* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공받습니다.  
 \* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공받습니다.  
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 겹집을 제거하여 제공 시 주의바랍니다.  
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.  
 \* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.  
 \* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.

# 2026년 9월 식단\_중식형(1~2세)

시설명: 중앙어린이집

작성자: 영양팀

| 날짜     | 10월 1~5일                                                                                                    |                                                        |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 열량/단백질 | 1일 (화)                                                                                                      | 2일 (수)                                                 | 3일 (목)                                             | 4일 (금)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5일 (토)                                               |                                                 |
| 오전간식   | 412kcal/18g<br>달걀브로콜리죽⑤                                                                                     | 396kcal/15g<br>포도                                      | 408kcal/15g<br>흑임자찰쌀죽                              | 403kcal/18g<br>거봉유엔군초전기념관                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 275kcal/12g<br>두유⑤                                   |                                                 |
| 중 식    | <br>오전식 어린이 · 사회복지시설관리지원센터 | 쌀밥<br>맑은배춧국⑤⑥<br>돼지고기채소볶음⑤⑥⑩<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨        | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>닭고기당면찜⑤⑥⑩<br>미나리나물<br>배추김치⑨      | 쌀밥<br>육개장⑤⑥⑩<br>마파두부⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 차조밥<br>맑은대구살국<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨       | 닭가슴살덮밥⑤⑥⑩<br>맑은새송이버섯국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) |
| 오후간식   |                                                                                                             | 단호박튀김⑤⑥, 우유②                                           | 딸기잼+식빵①②⑤⑥<br>우유②                                  | ★새우살애호박전⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 잔치국수⑤⑥                                               | ☆                                               |
| 날짜     | 7일 (월)                                                                                                      | 8일 (화)                                                 | 9일 (수)                                             | 10일 (목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 11일 (금)                                              | 12일 (토)                                         |
| 열량/단백질 | 412kcal/18g                                                                                                 | 408kcal/18g                                            | 392kcal/15g                                        | 421kcal/16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 402kcal/16g                                          | 279kcal/9g                                      |
| 오전간식   | 참외                                                                                                          | 양배추오이죽                                                 | 포도⑩                                                | 브로콜리쌀수프②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 바나나*팽이만들기                                            | 미숫가루⑤+우유②                                       |
| 중 식    | 쌀밥<br>콩비짓국⑤<br>돈육찜쌀구이⑤⑥⑩<br>표고버섯볶음⑤<br>배추김치⑨                                                                | 보리밥<br>맑은속갓국<br>닭고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>볼어묵조림⑤⑥<br>깍두기⑨         | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>쇠고기장독떡이⑤⑥⑩<br>근대나물<br>배추김치⑨       | 기장밥<br>맑은아욱국⑤⑥<br>임연수국이⑤<br>열갈이참깨무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 짜장밥⑤⑥⑩<br>대파달걀국①<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(짜먹는요구르트②) | 쇠고기쌀국수⑥<br>채소주먹밥⑤<br>깍두기⑨<br>후식(꿀)              |
| 오후간식   | 모닝빵①②⑤⑥, 우유②                                                                                                | 삶은달걀①, 식혜                                              | 감자구이⑤, 우유②                                         | 잔멸치채소볶음밥⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 군만두⑤⑥⑩                                               | ☆                                               |
| 날짜     | 14일 (월)                                                                                                     | 15일 (화)                                                | 16일 (수)                                            | 17일 (목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18일 (금)                                              | 19일 (토)                                         |
| 열량/단백질 | 406kcal/15g                                                                                                 | 393kcal/18g                                            | 409kcal/14g                                        | 425kcal/16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 395kcal/14g                                          | 271kcal/10g                                     |
| 오전간식   | 오렌지                                                                                                         | 현살생선살채소죽                                               | 복숭아                                                | 미나리파프리카죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 멜론*민속놀이                                              | 두유⑤                                             |
| 중 식    | 차조밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>무나물<br>배추김치⑨                                                                  | 쌀밥<br>쇠고기샤브탕⑤⑥⑩<br>두부구이⑤+양념장⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>깍두기⑨       | 보리밥<br>콩나물국⑤<br>돼지고기샤태찜⑤⑥⑩<br>브로콜리된장마요①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>맑은바지락국⑩<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>느타리버섯무침<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 기장밥<br>들깨고사릿국<br>미트볼간장조림⑤⑥⑩⑤<br>달걀부추볶음①⑤<br>배추김치⑨    | 오징어볶음밥⑤⑥⑦<br>돈육부추국⑤⑥⑩<br>깍두기⑨<br>후식(파인애플)       |
| 오후간식   | 크림소스스파게티①②⑤⑥                                                                                                | 탕수육①⑤⑥⑩<br>+소스⑤⑥                                       | 롤케이크①②⑤⑥                                           | 고구마범벅샐러드①⑤<br>우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 우영치즈주먹밥②⑤⑥                                           | ☆                                               |
| 날짜     | 21일 (월)                                                                                                     | 22일 (화)                                                | 23일 (수)                                            | 24일 (목) 추석연휴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25일 (금) 추석                                           | 26일 (토) 추석연휴                                    |
| 열량/단백질 | 421kcal/14g                                                                                                 | 415kcal/14g                                            | 413kcal/17g                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |
| 오전간식   | 사과                                                                                                          | 감자당근수프②                                                | 포도                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |
| 중 식    | ★새우살채소덮밥⑤⑥⑨<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑩<br>깻잎순나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>후식(떠먹는요구르트②)                                                 | 차조밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>쇠고기채소조림⑤⑥⑩<br>아욱된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨      | 쌀밥<br>맑은버섯국⑤⑥<br>동태전①⑤⑥<br>고구마순나물<br>배추김치⑨         | <br>보람찬 가을<br>한가위 보내세요                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                 |
| 오후간식   | 유부초밥①⑤⑥                                                                                                     | 우동⑤⑥                                                   | 카스테라①②⑤⑥<br>우유②                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |
| 날짜     | 28일 (월)                                                                                                     | 29일 (화)                                                | 30일 (수)                                            | <br>★이달의 식재료 // : 새우<br>- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!<br>식품 알레르기 유발식품 번호<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣<br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                      |                                                 |
| 열량/단백질 | 399kcal/14g                                                                                                 | 393kcal/16g                                            | 404kcal/16g                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |
| 오전간식   | 파인애플                                                                                                        | 조갯살무죽⑩                                                 | 배                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |
| 중 식    | 보리밥<br>미역국<br>쇠고기단호박찜⑤⑥⑩<br>참나물들기름무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                              | 쌀밥<br>곤드레된장국⑤⑥<br>돼지고기잡스테이크⑤⑥⑩⑫<br>시금치개소스무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은숙주국<br>간장닭볶음탕⑤⑥⑩<br>양송이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |
| 오후간식   | 닭고기칼국수⑥⑩                                                                                                    | 부추전①⑤⑥<br>어린이주스                                        | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유②                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                      |                                                 |

**이달의 식재료 //** : 새우

- 이달의 식재료 가정통신문으로 편식 예방에 힘써주세요!

**식품 알레르기 유발식품 번호**

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

※ ⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시<br>수입산인 경우<br>국가명 작성 | 쌀(밥, 진밥, 누룽지)            | 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) | 수산물         |          | 김치(열갈이, 봄동, 물김치포함)                                |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|-------------|----------|---------------------------------------------------|
|                             | 국내산                      | 국내산              | 명태·동태: 러시아산 | 오징어: 국내산 | 배추: 국내산, 고춧가루: 국내산                                |
|                             | 쇠고기 * 국내산 쇠고기 생산육의 종류 작성 | 돼지고기             | 닭고기         | 오리고기     | 가공식품 * 가공식품의 원산지표시는 센터 조리 지침서에 준한 표기입니다.          |
|                             | 국내산 (한우/절소/육우)           | 국내산              | 국내산         | 국내산      | 15일 탕수육 - 돼지고기 국내산<br>18일 미트볼 - 돼지고기 국내산, 닭고기 국내산 |

\* 연령별 식재료의 크기 및 조리법은 조리지침서를 꼭 참고하여 주시기 바랍니다. / 식단 메뉴에 음료가 제공되지 않는 경우, 식수와 함께 제공바랍니다.  
 \* 연령별 음식의 크기, 저작 및 소화기능 등을 고려하여 맵거나, 짜지 않게 조리하고, 배식 시 뼈나 가시는 전부 제거 후 제공바랍니다.  
 - 매끄럽고 동글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하며 제공 시 주의바랍니다.  
 - 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않도록 합니다.  
 \* 파란색으로 표기된 메뉴는 1~2세, 3~5세 연령의 특성을 고려하여 다르게 구성되었습니다.  
 \* ○○색으로 표기된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 변경 및 추가되는 메뉴이므로, 제시된 영양소분석(열량/단백질)은 본 식단의 하위 값에 해당됩니다.