

날짜(요일)	9월 1일(화)		9월 2일(수)		9월 3일(목)		9월 4일(금)		9월 5일(토)			
오전간식	떠먹는요구르트②		제철과일		미숫가루⑤, 우유②		제철과일		우유②			
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥		돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은우거지국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨ 요구르트②		차조밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기감자국⑤⑥⑩ 두부까스+돈가스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 근대나물무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 콩가루시래기국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 김자반		기장밥/깍두기⑨ 청국장국⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧ 호박잎나물⑤⑥			
오후간식	단호박우유스프②, 유기농쌀과자		잔치국수⑤⑥		머핀①②⑤⑥, 둥글레차		채소주먹밥, 옥수수차		-			
열량/단백질	488/18		371/13		494/18		360/16		344/13			
날짜(요일)	9월 7일(월)		9월 8일(화)		9월 9일(수)		9월 10일(목)		9월 11일(금)		9월 12일(토)	
오전간식	제철과일		두부과자①⑤⑥, 우유②		제철과일		채소스틱, 슬라이스치즈②		제철과일		두유⑤	
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 저당브로콜리흑임자소스무침 ①⑤		흑미밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크+케첩 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 단호박블루베리무스②		쇠불고기비빔밥⑤⑥⑩ 연두부국⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥/(백)배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥		기장밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 고동어카레구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ 돼지고기피망조림②⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박무침⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑩ 양상추무침	
오후간식	삶은달걀①, 식혜		마들렌①②⑤⑥, 보리차		부추채소전①⑤⑥		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥글레차		-	
열량/단백질	381/20		509/16		404/16		491/19		386/16 359/15		365/17	
날짜(요일)	9월 14일(월)		9월 15일(화)		9월 16일(수)		9월 17일(목)		9월 18일(금)		9월 19일(토)	
오전간식	제철과일		미숫가루⑤, 우유②		제철과일		유기농쌀과자, 우유②		제철과일		크림스프②⑤⑥⑩⑫	
중식	수수밥/깍두기⑨ 노타리버섯국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 고구마볶음⑤⑥		신메뉴 단호박밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨		간장파마두부덮밥⑤⑥ 만두국⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②		기장밥/깍두기⑨ 양지살령탕②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀말이①⑤ 상추사과무침⑤⑥		차조밥/(백)배추김치⑨ 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 신메뉴 콩나물무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑩⑫ 얼무나물	
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 옥수수차		모닝빵①②⑤⑥, 과채주스		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑯		찐고구마, 보리차		모듬어묵탕⑤⑥		-	
열량/단백질	397/14		426/21		398/13		475/18		331/24		322/16	
날짜(요일)	9월 21일(월)		9월 22일(화)		9월 23일(수)		9월 24일(목)		9월 25일(금)		9월 26일(토)	
오전간식	제철과일		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일		보름달처럼 풍성한 한가위 되세요. 추석					
중식	기장밥/깍두기⑨ 맑은콩비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 저염달걀탕①⑤⑥ 삼치연장조림⑤⑥ (과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩) 브로콜리볶음⑤		파프리카잡채밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ (치킨너겟①②⑤⑥⑩) 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②							
오후간식	미니우동⑤⑥		찐단호박, 둥글레차		소보로빵①②④⑤⑥, 두유⑤							
열량/단백질	390/12		489/20 480/20		460/17 475/16							
날짜(요일)	9월 28일(월)		9월 29일(화)		9월 30일(수)		식단 작성자 : 김현정, 염유민 영양사 / 발행일 2026.8.20.(목)					
오전간식	제철과일		떠먹는요구르트②		제철과일		[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.					
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 오징어묵국⑤⑥⑦ (쇠고기묵국⑤⑥⑩) 달걀장조림①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜		쇠고기하이아이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 북엇국⑤⑥ 건취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②							
오후간식	김가루주먹밥, 보리차		핫케이크①②⑤⑥, 우유②		찐만두⑤⑥⑩							
열량/단백질	386/19 382/14		506/23		397/18							

이미지 출처 : 미리캔버스

토요 중식 선택식	9월 5일(토)	9월 12일(토)	9월 19일(토)	9월 26일(토)
	오므라이스①⑤⑩ 청국장국⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	닭고기파프리카볶음밥⑤⑥⑩ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 요구르트②	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 참치미역국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	추석연휴
열량/단백질	389/15	321/15	336/15	

밥 쌀(백미,흑미)	배추김치	백김치	콩류	콩	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기
국내산	배추	고춧가루	두부	연두부	국용	국내산	국내산
오리고기	고동어	수산물	미국산	미국산	호주산	국내산	국내산
기	동태	오징어	식육	함박스테이크	떡갈비	해물동그랑땡	참치
국내산	노르웨이산	원양어선산	가공품	쇠고기	쇠고기	오징어	다랑어
				미국산	미국산	가공품	미국산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 확인하시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.

(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

날짜(요일)	9월 1일(화)		9월 2일(수)		9월 3일(목)		9월 4일(금)		9월 5일(토)			
오전간식	떠먹는요구르트②		제철과일		미숫가루⑤, 우유②		제철과일		우유②			
중식	흰쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기파랑조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥		돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은우거지국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨ 요구르트②		차조밥/(백)배추김치⑨ 쇠고기감자국⑤⑥⑩ 두부까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 근대나물무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 콩가루시래기국⑤ 고구마달걀비⑤⑥⑫ 김자반		기장밥/깍두기⑨ 청국장국⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 호박익나물⑤			
오후간식	단호박유유스프② 유가농쌀과자		잔치국수⑤⑥		머핀①②⑤⑥, 둥글레차		채소주먹밥, 옥수수차		-			
열량/단백질	682/25		535/20		698/26		494/22		450/16			
날짜(요일)	9월 7일(월)		9월 8일(화)		9월 9일(수)		9월 10일(목)		9월 11일(금)		9월 12일(토)	
오전간식	제철과일		두부과자①⑤⑥, 우유②		제철과일		채소스틱, 슬라이스치즈②		제철과일		두유⑤	
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 채개장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 저당브로콜리흑임자소스무침 ①⑤		흑미밥/(백)배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크+케첩 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 단호박블루베리무스②		쇠불고기비빔밥⑤⑥⑩ 연두부국⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②		수수밥/(백)배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 비름나물⑤⑥		기장밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 고등어카레구이 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭ 돼지고기파랑조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 애호박무침⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑫ 양상추무침	
오후간식	삶은달걀①, 식혜		마들렌①②⑤⑥, 보리차		부추채소전①⑤⑥		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		찐감자, 둥글레차		-	
열량/단백질	506/26		700/22		579/22		670/25		533/22 513/22		482/22	
날짜(요일)	9월 14일(월)		9월 15일(화)		9월 16일(수)		9월 17일(목)		9월 18일(금)		9월 19일(토)	
오전간식	제철과일		미숫가루⑤, 우유②		제철과일		유기농쌀과자, 우유②		제철과일		크림스프②⑤⑥⑫⑬⑭	
중식	수수밥/깍두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 고구마볶음⑤⑥		신메뉴 단호박밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기바베류조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이무침⑤⑥ (백)배추김치⑨		간장마파두부덮밥⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②		기장밥/깍두기⑨ 양지설렁탕②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 달걀말이①⑤ 상추사과무침⑤⑥		차조밥/(백)배추김치⑨ 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 신메뉴 콩나물파채무침⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑫⑬⑭ 얼무나물	
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 옥수수차		모닝빵①②⑤⑥, 과채주스		토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑯		찐고구마, 보리차		모듬어묵탕⑤⑥		-	
열량/단백질	567/20		594/29		546/18		679/26		456/33		460/23	
날짜(요일)	9월 21일(월)		9월 22일(화)		9월 23일(수)		9월 24일(목)		9월 25일(금)		9월 26일(토)	
오전간식	제철과일		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일		보름달처럼 풍성한 한가위 되세요. 추석					
중식	기장밥/깍두기⑨ 맑은콩비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥		흑미밥/(백)배추김치⑨ 저염달걀탕①⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ (과일소스돼지고기찜⑤⑥⑩) 브로콜리볶음⑤		파프리카잡채밥⑤⑥ 돌깨미역국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ (치킨너겟①②⑤⑥⑫) 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②							
오후간식	미니우동⑤⑥		찐단호박, 둥글레차		소보로빵①②④⑤⑥, 두유⑤							
열량/단백질	506/15		657/27 644/27		633/23 660/21							
날짜(요일)	9월 28일(월)		9월 29일(화)		9월 30일(수)		식단 작성자 : 김현정, 엄유민 영양사 / 발행일 2026.8.20.(목)					
오전간식	제철과일		떠먹는요구르트②		제철과일		[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요					
중식	흰쌀밥/(백)배추김치⑨ 오징어묵국⑤⑥⑦ (쇠고기묵국⑤⑥⑫) 달걀장조림①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥		차조밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜		쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 북엇국⑤⑥ 건취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②		[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.					
오후간식	김가루주먹밥, 보리차		핫케이크①②⑤⑥, 우유②		찐만두⑤⑥⑩							
열량/단백질	503/24 512/19		693/32		545/25		이미지 출처 : 미리캔버스					

토요일	9월 5일(토)	9월 12일(토)	9월 19일(토)	9월 26일(토)
중식 선택식	오므라이스①⑤⑫ 청국장국⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	닭고기파프리카볶음밥⑤⑥⑫ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 요구르트②	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑫⑬ 참치미역국⑤⑥ (백배추김치⑨) 요구르트②	추석연휴
열량/단백질	492/19	419/21	457/21	

밥	배추김치	백김치	콩류	콩	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	두부	콩비지	국용	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	호주산	국내산	국내산
오리고기	수산물	오징어	식육	함박스테이크	떡갈비	해물동그랑땡	참치
국내산	고등어	동태	가공품	쇠고기	돼지고기	오징어	다랑어
	노르웨이산	원양어선산		미국산	미국산	미국산	미국산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시용 시 확인해 주시고 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공시해야 합니다.
(근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)