

날짜(요일)			9월 1일(화)	9월 2일(수)	9월 3일(목)	9월 4일(금)	9월 5일(토)
오전간식			떠먹는 요거트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	우유②
중식			흰쌀밥/각두기⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은 우거지국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤ 각두기⑨/요거트②	차조밥/〔백〕배추김치⑨ 쇠고기감장국⑤⑥⑩ 두부까스+돈까스소스①⑤⑥⑫⑬⑭ 근대나물무침⑤⑥	흑미밥/〔백〕배추김치⑨ 콩가루시래기국⑤ 고구마달걀비빔밥⑤⑥⑫ 김치반	기장밥/각두기⑨ 청국장국⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩⑫ 호박익나물⑤⑥
오후간식			단호박우유스프②, 유기농샐과자	잔치국수⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 둥굴레차	채소주먹밥, 옥수수차	344/13
석식			기장밥/〔백〕배추김치⑨ 닭곰탕⑫ 두부부침⑤⑥ 시래기무침⑤⑥	흑미밥/〔백〕배추김치⑨ 동태살된장국⑤⑥ 〔복어된장국⑤⑥〕 옥수수달걀찜① 가지무침⑤⑥	흰쌀밥/각두기⑨ 들깨호박익국⑤⑥ 너비아니양파조림⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥	수수밥/각두기⑨ 모듬버섯국⑤⑥ 쇠고기주물럭⑤⑥⑫ 건곤드레나물⑤⑥	〔토요중식선택식〕 오므라이스①⑤⑫ 청국장국⑤ 각두기⑨/요거트②
열량/단백질			757/33	623/27 625/28	777/28	658/29	389/15
날짜(요일)	9월 7일(월)		9월 8일(화)	푸른데이 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 저당브로콜리볶음자스무침①⑤		흑미밥/〔백〕배추김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크+케첩①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 단호박블루베리무스②	쇠불고기비빔밥⑤⑥⑫ 연두부국⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 각두기⑨/떠먹는요거트②	수수밥/〔백〕배추김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 비름나물⑤⑥	기장밥/각두기⑨ 수제비국⑥ 고등어케찹①②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ 〔돼지고기〕케찹②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 애호박무침⑤⑥	차조밥/각두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑫ 양상추무침
오후간식	삶은달걀①, 식혜		마들렌①②⑤⑥, 보리차	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	찐감자, 둥굴레차	365/17
석식	수수밥/각두기⑨ 두부미역국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 〔쇠고기장조림⑤⑥⑫〕 깻잎나물⑤⑥		차조밥/각두기⑨ 들깨애호박국⑤⑥ 닭고기양배추볶음⑤⑥⑫ 숙주나물무침	기장밥/〔백〕배추김치⑨ 맑은게살탕①⑤⑥⑧ 달걀비로콜리스크램블①⑤ 감자조림⑤⑥	흑미밥/각두기⑨ 안매운김치국⑥ 미트볼①⑤⑥⑩⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/〔백〕배추김치⑨ 황태국⑤⑥ 두부두리치기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	〔토요중식선택식〕 닭고기파프리카볶음밥⑤⑥⑫ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 각두기⑨/요거트②
열량/단백질	645/35 702/34		754/30	698/28	753/27	649/28 622/27	321/15
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	유기농샐과자, 우유②	제철과일	크림스프②⑤⑥⑫⑬
중식	수수밥/각두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 고구마볶음⑤⑥		신메뉴 단호박밥 맑은 콩나물국⑤ 돼지고기바베큐조림⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥/〔백〕배추김치⑨	간장마파두부덮밥⑤⑥ 만두국⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨/요거트②	기장밥/각두기⑨ 양지설렁탕②⑤⑥⑫⑬⑭ 달걀말이①⑤ 삼주사과무침⑤⑥	차조밥/〔백〕배추김치⑨ 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 연말별메뉴 콩나물무침⑤⑥	흑미밥/〔백〕배추김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑫⑬ 열무나물
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 옥수수차		모닝빵①②⑤⑥, 과채주스	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마, 보리차	모듬어묵탕⑤⑥	322/16
석식	기장밥/〔백〕배추김치⑨ 채소당면국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 비타민나물⑤⑥		흑미밥/각두기⑨ 유부다시마국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑫ 시래기나물⑤⑥	차조밥/〔백〕배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥ 닭다리살조림⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥	흰쌀밥/〔백〕배추김치⑨ 무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤	햄시금치볶음밥②⑤⑥⑩ 두부숙감국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 각두기⑨	〔토요중식선택식〕 쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑫⑬ 참치미역국⑤⑥ 〔백〕배추김치⑨/요거트②
열량/단백질	701/23		713/31	646/25	761/30	591/39	336/15
날짜(요일)	9월 21일(월)		9월 22일(화)	푸른데이 9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)	9월 26일(토)
오전간식	제철과일		곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일			
중식	기장밥/각두기⑨ 맑은콩비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 아욱나물⑤⑥		흑미밥/〔백〕배추김치⑨ 저염달걀탕①⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 〔과일소스〕돼지고기찜⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤	파프리카잡채밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 〔치킨너겟①②⑤⑥⑫〕 각두기⑨/떠먹는요거트②			
오후간식	미니우동⑤⑥		찐단호박, 둥굴레차	소보로빵①②④⑤⑥, 두유⑤			
석식	차조밥/〔백〕배추김치⑨ 애호박양파국⑤⑥ 닭고기쪽창⑤⑥⑫⑬ 진미채무침①⑤⑥⑦		흰쌀밥/각두기⑨ 삼색수제비국⑥ 다진쇠고기두부볶음⑤⑥⑫ 숙주당근나물	수수밥/〔백〕배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥			
열량/단백질	619/25		766/31 757/31	714/29 729/28			
날짜(요일)	9월 28일(월)		9월 29일(화)	9월 30일(수)	식단 작성자 : 김현정, 엄유민 영양사 / 발행일 2026.8.20.(목)		
오전간식	제철과일		떠먹는요거트②	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		

밥		배추김치		백김치	콩류			콩	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			돼지고기	닭고기	오리고기			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	연두부	콩비지	국용	볶음용	조림용							
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우국내산	한우국내산	한우국내산	국내산	국내산	국내산			
수산물			식육 가공품	네티아니	함박스테이크		미트볼		햄		떡갈비		치킨너겟	수산물 가공품	해물도랑	참치	진미채
고등어	동태	오징어		돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어		다랑어	오징어	
원양산	러시아산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	원양산	남미산

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

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

(근거 자료: 식약처 고시 「식품 등의 표시사항」)