

9월 식단표

세부유형	만1-2세 일반형
기관명	해사랑숲 어린이집
발행일	2026. 8. 20.
영양사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

<식품 알레르기 유발물질 표기>

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

일자/요일	★Birthday식단	1(화)	2(수)★일품 Day	3(목)	4(금)	
오전간식	사과	모닝빵①②⑤⑥/우유②	복숭아⑪/우유②	🔪step1오징어채소죽⑤⑥⑦	토마토⑫	
점심	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 현살생선국 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 가지조림⑤⑥	함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮& 소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 쌀밥½/팽이버섯장국⑤⑥ 두부브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 맑은감자국 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑬⑮ 콩나물무침⑤	기장밥/배추김치⑨ 애호박국 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물	
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	단호박샐러드②	치즈스틱①②⑤⑥⑬/보리차	미니우동⑤⑥⑦⑨⑬⑮	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	454.5/14.6	439.7/16.6	404.9/17.7	376.1/17.1	388.5/15.7	
일자/요일	7(월)	8(화)저탄소식단	9(수)★일품 Day	10(목)	11(금)제철식단	
오전간식	파인애플	파파리카스틱/호상요구르트②	바나나	미숫가루⑤&우유②	사과	
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨느타리버섯국⑤⑥ 쇠고기잡스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 숙주나물무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥⑬ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 무른잔멸치볶음	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기배추국⑤⑥⑬ 고등어조림⑤⑥⑦ 참나물무침	
오후간식	당근참깨주먹밥⑤	비빔국수⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑬/우유②	한식잡채⑤⑥	찐고구마/우유②	
열량/단백질	380.5/13.3	441.5/19.4	465.1/16.9	406.8/18	406.5/15.1	
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)★일품 Day	17(목)	18(금)전통식단	
오전간식	포도	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	키위	누룽지죽	배	
점심	차조밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑭⑮ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 🔪step2오징어무국⑦ 쇠고기두부조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤	돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ &소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑬ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리무침	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	
오후간식	볶음우동⑤⑥⑨⑬	물만두①②⑤⑥⑩⑬⑮	김밥주먹밥①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮	도넛①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	
열량/단백질	384.2/19.9	447.3/25.2	370.4/14.3	473.2/18.1	384.2/16.8	
일자/요일	21(월)저탄소식단	22(화)	23(수)★추석 Day	24(목)	25(금)추석	26(토)추석
오전간식	방울토마토⑫/호상요구르트②	느타리버섯죽	바나나			
점심	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개①⑤⑥ 🔪step3 오징어콩나물볶음⑤⑥⑦ 무른연근조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨			
오후간식	영양주먹밥⑤	잔치국수⑤⑥	한과⑤⑥/우유②			
열량/단백질	454.2/19.3	381.4/13.7	385/12.6	[9월 제철 식재료] 참나물, 고구마, 사과, 배, 고등어, 갈치 		
오전간식	사과	크림스프②⑤⑥⑬⑮&크루통①②⑤⑥	배/우유②			
점심	쌀밥/배추김치⑨ 닭살채소국⑤⑥⑬ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	차조밥/배추김치⑨ 새우살청경채국⑤⑥⑨ 쇠고기데리야끼조림⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 무나물	훈제오리양배추볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 미역나물 깍두기⑨			
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑯	감자전⑤	수제비⑤⑥	★ 푸드브릿지란? 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기 이달의 주인공은 ‘오징어’  입니다.		
열량/단백질	362.3/18	389.2/15	403.1/15.6			

원산지표시

쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	배추김치
국내산	국내산 한우/육우/젖소	국내산	국내산	국내산	두부 국내산	배추(얼갈이포함) 국내
	외국산 국가명(미국)				연두부 국내산	고춧가루 국내
					순두부 국내산	
					콩비지 국내산	
수산물	수산물가공품			식육가공품		
동태(명태)	고등어	오징어	어묵	참치	함박스테이크	돈까스
러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

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

일자/요일	★Birthday식단	1(화)	2(수)★일품 Day	3(목)	4(금)
오전간식	사과	모닝빵①②⑤⑥/우유②	복숭아⑪/우유②	step1 오징어채소국⑤⑥⑦	토마토⑫
점심	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 흰살생선국 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 가지조림⑤⑥	함박스테이크 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 소스①⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 쌀밥½/팽이버섯장국⑤⑥ 두부브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 맑은감자국 닭살굴소스조림⑤⑥⑧⑯⑱ 콩나물무침⑤	기장밥/배추김치⑨ 애호박국 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	단호박샐러드②	치즈스틱①②⑤⑥⑧/보리차	미니우동⑤⑥⑦⑨⑫⑱	딸기샌드위치①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	664.2/20.8	641.4/23.8	587.9/25.6	578.7/26.3	562.8/22.5
일자/요일	7(월)	8(화)저탄소식단	9(수)★일품 Day	10(목)	11(금)제철식단
오전간식	파인애플	파파리카스틱/호상요구르트②	바나나	미숫가루⑤&우유②	사과
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨느타리버섯국⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 숙주나물무침⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥⑮ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 무채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기배추국⑤⑥⑬ 고등어조림⑤⑥⑦ 참나물무침
오후간식	당근참깨주먹밥⑤	비빔국수⑤⑥	미니한도그①②⑤⑥⑧⑩⑫/우유②	한식잡채⑤⑥	찐고구마/우유②
열량/단백질	585.4/20.4	631.4/27.1	680.6/24.3	569.3/25.3	590.4/21.6
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)★일품 Day	17(목)	18(금)전통식단
오전간식	포도	삶은달걀(구운달걀)①/우유②	키위	누룽지죽	배
점심	차조밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ step2 오징어무국⑦ 쇠고기두부조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤	돈까스①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ &소스②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리무침	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥
오후간식	볶음우동⑤⑥⑧⑯	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬	김밥주먹밥①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭	도넛①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②
열량/단백질	591.1/30.6	653.1/37.1	569.9/22.1	693.1/26.3	556/24.3
일자/요일	21(월)저탄소식단	22(화)	23(수)★추석 Day	24(목)	25(금)추석
오전간식	방울토마토⑫/호상요구르트②	느타리버섯죽	바나나		
점심	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개①⑤⑥ step3 오징어콩나물볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨		
오후간식	영양주먹밥⑤	잔치국수⑤⑥	한과⑤⑥/우유②		
열량/단백질	650.8/27	586.8/21.1	557.3/17.7	[9월 제철 식재료] 참나물, 고구마, 사과, 배, 고등어, 갈치	
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)		
오전간식	사과	크림스프②⑤⑥⑮⑯&크루통①②⑤⑥	배/우유②		
점심	쌀밥/배추김치⑨ 닭살채소국⑤⑥⑮ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤	차조밥/배추김치⑨ 새우살청경채국⑤⑥⑧ 쇠고기데리야끼조림⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 무나물	훈제오리양배추볶음밥⑤⑥ ①②⑤⑥⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 미역나물 깍두기⑨	★ 푸드브릿지란? 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다. step 1 : 재료의 형태를 알아볼 수 있게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기 step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기 step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기 이달의 주인공은 ‘오징어’입니다.	
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	감자전⑤	수제비⑤⑥		
열량/단백질	557.4/27.8	598.8/23.1	585.1/22.3		

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
		국내산	한우/육우/젖소				국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부
국내산		외국산	국가명(미국)							국내산	국내산	국내산
수산물			수산물가공품			식육가공품						
동태(명태)	고등어	오징어	어묵	참치		함박스테이크	돈까스	훈제오리				
러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	국내산		산		

