

9월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 즉2회형
기관명	명작동화어린이집
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 ⑬야생산채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

일자/요일		1(화)	2(수)★일품 Day	3(목)	4(금)	5(토)★Family Day
오전간식		단호박죽	토마토⑫	step1 오징어채소죽⑤⑥⑦	바나나	우유②
점심		수수밥/깍두기⑨ 흰살생선국 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 가지조림⑤⑥	꼬마김밥&햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮ & 팽이버섯장국⑤⑥ 모듬튀김⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 맑은감자국 달걀굴소스조림⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 콩나물무침⑤	기장밥/배추김치⑨ 애호박국 쇠고기채소볶음⑤⑥⑫ 오이나물	짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀파국① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥⑫⑬ /우유②	모듬빵①②⑤⑥/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑫⑬⑭	딸기샌드위치①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		446.9/16.4	404.9/17.7	376.1/17.1	388.5/15.7	285.7/12.6
일자/요일	7(월)	8(화)저탄소식단	9(수)★일품 Day	10(목)	11(금)	12(토)★Family Day
오전간식	포도(건강과일)/우유②	파프리카죽	샤인머스켓	쇠고기채소죽⑤⑥⑫	사과	두유⑤
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨너타리버섯국⑤⑥ 코다리간장조림⑤⑥ 양배추나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 가지나물 액상요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 황태달걀국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 표고버섯나물	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기스프①②⑤⑥⑫ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 취나물무침	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥⑦⑨⑫⑬ 비름나물무침 깍두기⑨
오후간식	당근참깨주먹밥⑤	비빔국수⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬/우유②	꼬마김밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭	한식잡채⑤⑥⑩⑫⑬ /우유②	
열량/단백질	445.5/16.3	417.3/15.3	465.1/16.9	371.9/15.1	406.5/15.1	322.6/14.8
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)★일품 Day	17(목)	18(금)전통식단	19(토)★Family Day
오전간식	복숭아⑪(건강과일)/우유②	달걀채소죽①	토마토⑫	누룽지죽	배	우유②
점심	차조밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀양파볶음⑤⑥⑫ 무채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ step2 오징어무국⑫ 쇠고기두부조림⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤	돈까스①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ & 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 브로콜리무침	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 시금치된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥⑧⑫⑬	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭	후리카게주먹밥⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	
열량/단백질	449.2/22.9	430.6/21.4	370.4/14.3	473.2/18.1	384.2/16.8	351.8/16.6
일자/요일	21(월)저탄소식단	22(화)	23(수)★추석 Day	24(목)	25(금)추석	26(토)
오전간식	방울토마토⑫/호상요구르트②	너타리버섯죽	바나나	 보름달처럼 풍성한 한가위 되세요		
점심	쌀밥/배추김치⑨ 순두부찌개①⑤⑥ step3 오징어콩나물볶음⑤⑥⑦ 무른연근조림⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤	삼색나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨			
오후간식	영양주먹밥⑤	잔치국수⑤⑥	한과⑤⑥/우유②			
열량/단백질	454.2/19.3	381.4/13.7	385/12.6			
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	[9월 제철 식재료] 참나물, 고구마, 사과, 배, 고등어, 갈치  ★ 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.		
오전간식	배(건강과일)/우유②	크림스프②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ & 크루통①②⑤⑥	사과			
점심	쌀밥/배추김치⑨ 달걀채소국⑤⑥⑫ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 콩나물무침	차조밥/배추김치⑨ 새우살청경채국⑤⑥⑧ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 무나물	훈제오리양배추볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑬⑭ 미소장국⑤⑥ 미역나물 깍두기⑨			
오후간식	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	채소전⑤	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②			
열량/단백질	427.3/21.1	389.2/15	403.1/15.6			

원산지표시

쌀(백미, 잡쌀, 현미, 흑미 등)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	배추김치
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	배추(얼갈이포함)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	연두부	고춧가루
외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	순두부	
	국가명(호주)				콩비지	
수산물	수산물가공품	수산물가공품	수산물가공품	수산물가공품	배추(얼갈이포함)	고춧가루
명태(동태)	오징어	고등어	어묵	참치	떡갈비	돈까스
러시아산	국내산	국내산	외국산	원양산	산	국내산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

〈식품 알레르기 유발물질 표기〉

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

일자/요일		1(화)	2(수)★일품 Day	3(목)	4(금)	5(토)★Family Day
오전간식		단호박죽	토마토⑫	step1 오징어채소죽⑤⑥⑦	바나나	우유②
점심		수수밥/깍두기⑨ 흰쌀생선국 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 가지조림⑤⑥	꼬마김밥&햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 팽이버섯장국⑤⑥ 모듬튀김⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 맑은감자국 닭살굴소스조림⑤⑥⑨⑫⑬ 콩나물무침⑤	기장밥/배추김치⑨ 애호박국 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물	짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀파국① 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥⑬⑭ /우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	미니우동⑤⑥⑦⑨⑫⑬	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질		652.5/23.7	587.9/25.6	578.7/26.3	562.8/22.5	369.5/16
일자/요일	7(월)	8(화)저탄소식단	9(수)★일품 Day	10(목)	11(금)	12(토)★Family Day
오전간식	포도(건강과일)/우유②	파프리카죽	바나나	쇠고기채소죽⑤⑥⑬	사과	두유⑤
점심	흑미밥/깍두기⑨ 들깨느타리버섯국⑤⑥ 코다리간장조림⑤⑥ 양배추나물⑤	기장밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 김구이	쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 가지나물 액상요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 황태달걀국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑬ 표고버섯나물	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기스프①②⑤⑥⑬ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 취나물무침	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 가쓰오장국⑤⑥⑦⑨⑫⑬⑭ 비름나물무침 깍두기⑨
오후간식	당근참깨주먹밥⑤	비빔국수⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ /우유②	꼬마김밥 ①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭	한식잡채⑤⑥⑩⑫⑬ /우유②	
열량/단백질	651.2/23.5	642/23.5	680.6/24.3	572.2/23.2	590.4/21.6	429.6/19.6
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)★일품 Day	17(목)	18(금)전통식단	19(토)★Family Day
오전간식	복숭아⑪(건강과일)/우유②	달걀채소죽①	토마토⑫	누룽지죽	배	우유②
점심	차조밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 무채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ step2 오징어무국⑦ 쇠고기두부조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤	돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ & 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 쌀밥½/모듬버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 깍두기⑨	흑미밥/배추김치⑨ 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑫ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리무침	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥⑨⑫	물만두①②⑤⑥⑩⑫⑬	후라이드주먹밥⑤⑥	도넛①②⑤⑥/우유②	찜고구마/우유②	
열량/단백질	656.1/33.6	661.8/32.7	569.9/22.1	693.1/26.3	556/24.3	471.3/22.3
일자/요일	21(월)저탄소식단	22(화)	23(수)★추석 Day	24(목)	25(금)추석	26(토)
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  ★ 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.		
오전간식	배(건강과일)/우유②	크림스프②⑤⑥⑬⑭&크루통①②⑤⑥	사과			
점심	쌀밥/배추김치⑨ 닭살채소국⑤⑥⑬ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤	차조밥/배추김치⑨ 새우살청경채국⑤⑥⑨ 쇠고기데리야끼조림⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 무나물	훈제오리양배추볶음밥 ①②⑤⑥⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 미역나물 깍두기⑨			
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	채소전⑤	후레쉬번①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질	622.4/30.8	598.8/23.1	585.1/22.3			

원산지표시

쌀(백미,찰쌀,현미,흑미 등)			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치		
	국내산		국내산	한우	국내산	국내산	국내산		두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
	외국산			국가명(호주)		외국산	국내산		외국산	국내산	국내산			
수산물			수산물가공품					식육가공품						
명태(동태)	오징어	고등어		어묵	참치			떡갈비	돈까스		훈제오리		치킨너겟	
러시아산	국내산	국내산	외국산		원양산		산	국내산		국내산		국내산		국내산

