

2026년 9월 식단표 (1~2세, 3~5세)

일자		1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)	5일(토)
오전간식		닭고기감자루죽⑤⑥⑬	포도	누룽지죽	바나나	시리얼⑤/우유②
점심	* 영양사 : 임은혜 * 식단 유형 : ㉞ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단	기장밥 하얀찜빵국⑤⑥⑨⑬⑭ 돼지불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 두부배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 모듬어묵숙갓탕⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	닭고기볶음밥⑤⑥⑬ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치조림 깍두기⑨	소고기쌀국수⑤⑥⑬ 단무지쪽파무침⑬ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:당근사과주스
오후간식		찐감자/우유②	군만두⑤⑥⑩⑬	들기름막국수③⑤⑥	연두부⑤/양념장⑤⑥	블루베리/두유⑤
열량/단백질		416/22 610/32	361/16 556/25	424/15 657/24	313/18 507/28	415/15 643/23

일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목) 세계⑤	11일(금) 생일파티	12일(토)
오전간식	방울토마토⑫	흑임자죽	포도	치즈죽②	바나나	무죽
점심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 참치두부전①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기사골우거짓국⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	하와이언볶음밥①⑤ 팽이버섯된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐고구마/우유②	고마주먹밥⑤	닭고기팔로브마카로니 ⑤⑥⑬ (닭고기마카로니볶음⑤⑥⑬)	생일케이크①②⑤⑥ /우유②	바나나/우유②
열량/단백질	356/15 552/24	473/20 697/29	421/14 648/22	423/20 651/30	477/16 703/23	382/13 558/19

일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금) 상생④ 국 없는 날	19일(토)
오전간식	익힌당근스틱 /플레인요구르트②	새우살죽⑤⑥⑨	복숭아⑪	오트밀죽②	골드키위	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 오리고기조림⑤⑥ 으깬두부브로콜리무침 ⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 도토리묵나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 순두부찌개⑤⑥ 소고기잡스테인크 ⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤ 깍두기⑨	돼지고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑯ (송농) 케이준치킨샐러드 ①⑤⑥⑬ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스	두부소보로비빔밥⑤⑥ 부추미소장국⑤⑥ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	온메밀소바③⑤⑥	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	버섯잡채⑤⑥	삶은달걀①/우유②	사과/두유⑤
열량/단백질	402/20 623/32	401/20 581/29	482/22 711/32	466/15 717/23	502/21 741/31	336/11 521/18

일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)	26일(토)
오전간식	토마토⑫	애호박죽	복숭아⑪	 추석		
점심	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 다진우영볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 토란국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬⑯ 삼색나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨			
오후간식	달걀모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	한과⑤/매실차			
열량/단백질	443/22 651/32	432/18 630/27	464/13 718/20			

일자	28일(월) 차차④	29일(화)	30일(수)	 “방울토마토” 		
오전간식	익힌파프리카스틱 /치즈②	소고기죽⑤⑥⑬	배			
점심	쌀밥 버섯깨탕⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 사과양상추샐러드 깍두기⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 방울토마토달걀말이 ①⑤⑫ 열갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭고기데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑯ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨			
오후간식	잔멸치주먹밥⑤⑥ /보리차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함		
열량/단백질	482/20 742/31	427/18 622/26	415/17 643/27	1~2세 3~5세		

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	국내산	배추 고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어 명태동태 오징어
		국내산 국내산	국내산	국내산							국내산 러시아 국내산
	참치캔 다랑어 원양산	가쓰오부시 다랑어 원양산	맛살 명태 외국산	치킨텐더 닭고기 국내산	너비아니 소고기 국내산	돈가스 돼지고기 국내산	* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲장				