



2026년 9월 식단표

죽식형_유아(2-5세)



청원구청어린이집

		1 [화]		2 [수]		3 [목] ♥ 제2회 생존수영 ♥		4 [금]	
오전간식		연두부죽 ⑤ 자두&우유 ②		모닝빵&런 ②		감자죽 방울토마토&우유 ②		채소죽 하우스굴&우유 ②	
점심		수수밥 닭살등복닭곰탕 ⑮ 동그랑땡전 새송이버섯볶음 ⑤ 깍두기 ⑨		백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 오징어간장볶음 ⑤⑥⑦⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 어묵탕 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 실치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 수제비국 ⑤⑥ 쇠고기장독독이 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		메밀국수 ③⑤⑥&김치볶음 우유 ②		꿀단호박찜&우유 ②		삼색주먹밥 ①⑤ 우유 ②		고르곤졸라피자 우유 ②	
열량/단백질		508.1/21.6	725.9/30.8	612.1/20.3	874.5/29	576.9/20	842.8/30.3	611.7/23.8	873.9/34
		7 [월]		8 [화]		9 [수]		10 [목] ♥ 제3회 생존수영 ♥	
오전간식		전복죽 ⑮ 사과&우유 ②		콩나물죽 ⑤⑥ 오렌지&우유 ②		바나나&런 ②		미역죽 ⑤⑥ 거봉&우유 ②	
점심		수수밥 돼지고기김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 파래자반무침 깍두기 ⑨		백미밥 북어묵국 ⑤⑥ 두부데리야끼조림 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		유니짜장밥 ⑤⑥⑩ 근대된장국 ⑤⑥ 파프리카콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 짜요짜요		차조밥 안매운육개장 ⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식		어묵탕&우유 ②		유부초밥 ⑤⑥&우유 ②		쥬감자&우유 ②		과일요구르트범벅 ②&마들렌	
열량/단백질		582.6/28.5	872.8/43.4	541.3/22.2	792.8/33.4	658.7/22.4	917.7/27.6	552.1/21.5	788.7/30.7
		14 [월]		15 [화]		16 [수] ♥ 행복반 최이안 생일 ♥		17 [목] ♥ 제4회 생존수영 ♥	
오전간식		단호박죽 복숭아&우유 ②		브로콜리죽 포도&우유 ②		찰보리빵&런 ②		구운달걀 체리&우유 ②	
점심		수수밥 계란맑은탕 훈제오리야채볶음 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 안매운순두부찌개 ①⑤ 수육 ⑩ 비름나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 소고기미역국 언양식불고기 ⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 아욱맑은국 ⑤⑥ 닭살우영조림 ⑤⑥⑩ 아몬드멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		갈비만두&양념장 우유 ②		계란간장볶음밥&단무지무침 우유 ②		스파게티&무피클 우유 ②		김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 달걀프라이&우유 ②	
열량/단백질				502.8/22.4	718.3/32	488.7/18.7	710/27.7	585.2/21.1	836/30.2
		21 [월] ♥ 제5회 생존수영 ♥		22 [화]		23 [수] ♥ 저탄소식단 ♥			
오전간식		쇠고기채소죽 ⑩ 배&우유 ②		조개살죽 ⑤⑥⑩ 토마토&우유 ②		토스트 사과&런 ②			
점심		보리밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥ 오리훈제구이&머스타드소스 조미김 배추김치 ⑨		수수밥 시래기된장국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리볶음 배추김치 ⑨		곤드레밥&양념장 북어콩나물해장국 흰살생선전 ①⑤⑥ 숙주나물무침 배추김치 ⑨			
오후간식		참치마요주먹밥 우유 ②		불고기피자와오이피클 우유 ②		송편&식혜			
열량/단백질		676.9/25.9	967/36.9	654.1/23.3	892.7/32.1	479.9/18.5	685.6/26.4		
		28 [월] ♥ 희망반 박건준 생일 ♥		29 [화]		30 [수]			
오전간식		채소죽 청포도&우유 ②		장국죽 ⑤⑥⑩ 꿀드키워&우유 ②		에그타르트&런 ②			
점심		백미밥 소고기미역국 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 김구이 배추김치 ⑨		수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 브로콜리참깨무침 배추김치 ⑨		현미밥 소고기육개장 순살찜닭 오이초무침 열무김치			
오후간식		잔치국수&볶음김치 우유 ②		잔멸치주먹밥 ⑤ 우유 ②		쥬근구마&우유 ②			
열량/단백질		676.9/25.9	967/36.9	654.1/23.3	892.7/32.1	479.9/18.5	685.6/26.4		

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩			배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물						식육가공품				
	오징어	참치캔(다량어)		전복		고등어		돼지고기		닭고기	훈제오리
	국내산	원양어산		국내산		국내산		국내산		국내산	국내산