

2026년 9월 식단표

구 분	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)																		
오전간식	당근죽/파인애플		양배추죽/사인머스켓		아채죽/골드키위		참깨죽/사과																		
점심식단	토마토찜쌀밥 글루텐프리어묵국 간장두루치기 표고감자조림 근대나물 깍두기		백미밥 애호박새우전국 달걀굴소스볶음 꿀고구마조림 참깨브로콜리무침① (간장브로콜리무침) 배추김치		백미밥 호박요된장국 수비드연어구이 /타르소스①(저당케첩) 한우연근조림 참나물된장무침 깍두기		기장밥 백미볶음 연두부찜/저염간장 아몬드멸치볶음(멸치볶음) 시금치나물 배추김치																		
오후간식	망고바/고칼슘우유②(단백우유)		유부주머니탕/짜먹는저당요거트②		삶은달걀①(달걀찜도너츠) /단백우유②		미니단팥빵①②(크로와상) /단백우유②																		
구 분	7(월) 세계 음식문화의 날		8(화) 생일파티 (네이버)		9(수)		10(목)																		
오전간식	오징어죽/거봉		누룽지죽/굴		옥수수죽/배		게살죽/사과																		
점심식단	백미밥 미니전복감자국 우영불고기 돌자반볶음 비름나물무침 깍두기		흑미밥 한우미역국 한입돈가스/소스①(불카츠) 적채흑임자나물 블루베리생크림단호박샐러드① (옥수수샐러드) 배추김치/푸른주스		백미밥 대구지리 떡갈비 파슬리스크림블레그①(김구이) 파프리카된장무침 백김치		현미밥 돈육김치찌개 돌기름두부구이 구운파래김/저염간장 들깨고사리볶음 오이소박이																		
오후간식	샤오롱바오/유기농요구르트②		생일케이크①②(두부도너츠) /고칼슘우유②(단백우유)		키즈&SOL고르곤졸라①② (파인애플불고기짜자) /레몬에이드		갈비필라프/보리차																		
구 분	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)																		
오전간식	크림스프②/조각식빵②		아채죽/참다래		브로콜리죽/거봉		전복죽/배																		
점심식단	백미밥 맑은배추국 밤돈육조림 찜쌀김부각 콩나물무침 배추김치		기장밥 소고기토란줄기탕 오리주물럭구이 크란베리멸치볶음 치커리무침 배추김치		백미밥 낙지채소전골 구름동그랑땡①(두부구이) 유기원초김구이 오이무침 배추김치		잡곡밥 유부콩가루국 한우미두부 양배추콘참치볶음 열무나물 배추김치																		
오후간식	영양약밥(사과찜도너츠) /고칼슘우유②(단백우유)		삼색과일/고칼슘우유②(단백우유)		통곡물현미파레이크/ 고칼슘우유②(단백우유)		제철참나물파스타/딸기주스																		
구 분	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)																		
오전간식	현살생선죽/사과		카레죽/배		누룽지죽/유아치즈②																				
점심식단	시금치찜쌀밥 표고된장국 제육볶음 배간장진미채무침 상추쌈/쌈장 백김치		백미밥 육개장 오미산적①(동그랑땡) 잡채 흑임자연근무침①(간장연근무침) 배추김치		백미밥 홍합무국 오리훈제구이 /머스타드①(저당케첩) 당근감자채볶음 다시마튀각 깍두기		추석																		
오후간식	크림곤길라에②/감굴한라봉주스		키즈&SOL한기위달토끼마편①② (한기위달토끼도넛) /단백우유②		바나나/그릭콩포트②																				
구 분	28(월)		29(화)		30(수)																				
오전간식	영양닭죽/토마토		김약죽/굴		미역죽/사과		[푸드브릿지] : 9월 제철 식재료는 “ 고구마, 배, 참나물, 고등어, 거봉, 토란 ”를 포함한 메뉴입니다.																		
점심식단	백미밥 순살감자탕 와카사고등어구이 미역줄기햄볶음 숙주나물 깍두기		백미밥 가지미소나베 옥수수짜장닭갈비 글루텐프리어묵볶음 명란애호박나물 깍두기		홍국쌀밥 소고기무국 날치알달걀찜①(연두부찜/유자간장) 들깨토란대볶음 당근콩나물무침 배추김치		[함께해 SOL 생일파티] : 유아 생일파티가 있는 날 컬러푸드 메뉴 1회 제공 [세계 음식문화의 날] : 여러나라 음식문화의 다양성 제공. 9월은 중국의 “ 샤오롱바오 ”입니다.																		
오후간식	키즈&SOL후라게주먹밥/보리차		고구마크림치즈파아①② /고칼슘우유②(단백우유)		두부텐더/고칼슘매실주스		*(괄호)는 알레르기 원아 대체식 및 제거식 메뉴입니다 .																		
쌀												콩		배추김치		육류		식육가공품							
밥		죽		누룽지		두부		콩비지		배추		고춧가루		돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기		베이컨(돼지고기)			
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		외국산			
수산물												식육수산물가공품													
오징어		진미채(오징어)		명태동태/코다리		낙지		고등어		주꾸미		전복		방어		가다랑어(참치)		훈연가다랑어		돼지고기		닭고기		소고기	
국내산		페루산		러시아산		국내산		국내산		베트남산		국내산		국내산		완양산		외국산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품 19종		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 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *조미료 (설탕, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다.																							

- 어린이집의 식재료는 바른 먹거리 풀무원 푸드머스에서 공급받고 있으며, 어린이집의 행사나 견학 등의 사정에 의해 변경될 수 있음을 알려드립니다.

2026년 9월 저녁 식단표



구 분		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)					
저녁식단		백미밥 참치김치짜개 해물짜장볶음 취나물무침 깍두기		강황쌀밥 사래기된장국 동그랑땡 당근채부추무침 깍두기		백미밥 들깨무국 오리갯잎불고기 새송이버섯볶음 배추김치		백미밥 청경채맑은국 백김치제육볶음 콩나물무침 깍두기					
구 분		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)			
저녁식단		발아현미밥 토마토달걀국① 돈민찌두부조림 참나물무침 배추김치		백미밥 간새우아욱국 삼치구이 머스타드옥수수범벅① 깍두기		시금치잡쌀밥 맑은호박국 카레닭고기조림 다시마튀각 배추김치		백미밥 콩비지국 오리훈제채소볶음 유자무생채무침 배추김치		보리밥 연두부된장국 목살구이 상추쌈/쌈장 배추김치			
구 분		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)			
저녁식단		단호박잡쌀밥 글루텐프리어묵국 양념닭구이 청포묵김무침 배추김치		백미밥 순두부짜개 간장두루치기 마리나물 깍두기		차조밥 미역국 다진채소오징어조림 느타리버섯볶음 배추김치		백미밥 물만두국 파프리카미트볼볶음 요거트샐러드① 깍두기		백미밥 온도토리묵국 애호박불고기 김치만볶음 깍두기			
구 분		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금)			
저녁식단		백미밥 맑은콩나물국 쇠고기장뚝뚝이 느타리버섯볶음 배추김치		백미밥 게살된장국 안동찜닭 근대나물무침 깍두기		가장밥 연두부국 부추불고기 잡쌀김부각 깍두기		추석					
구 분		28(월)		29(화)		30(수)							
저녁식단		백미밥 차돌샤브국 두부구이 멸치볶음 배추김치		잡쌀밥 사골곰탕 토마토사태찜 열무나물 깍두기		백미밥 오징어배추국 닭살테리아끼고구마조림 베이컨팽이버섯볶음 배추김치							
		쌀		콩		배추김치		육류		식육가공품			
밥		죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	베이컨(돼지고기)	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	
		수산물								식육수산물가공품			
오징어		진미채(오징어)	명태동태/코다리	낙지	고등어	주꾸미	전복	방어	가다랑어(참치)	훈연가다랑어	돼지고기	닭고기	소고기
국내산		페루산	러시아산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산	원양산	외국산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품 19종		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *조미료 (설탕, 콩기름, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있습니다.											