



2026년 9월 식단표 일반형(만 1-2세)

시설명 :

날짜	생일식단	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	수박🍉	새우살근대죽⑨	방울토마토⑫🍅	씨리얼/우유②⑤⑥	사과🍏	우유②
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 들깨수제비⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 백김치	콩나물밥/양념장⑤⑥ 미역장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치	차조밥 쇠고기감자국⑤⑥⑬ 삼치옛장조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치	만둣국①⑤⑥⑩ (초가밥:쌀밥) 메밀김치전③⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②④⑥/우유②	떠먹는요구르트②	헛케이크①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	454/18	402/13	404/18	464/15	441/19	303/11
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	자두🍑	쇠고기파프리카죽⑤⑥⑬	배🍏	씨리얼/우유②⑤⑥	오렌지🍊	우유②
점심	기장밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기참쌀구이⑤⑬ 가지양념찜⑤⑥ 백김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 애호박전①⑤⑥ 백김치	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팥국① 김말이튀김⑤ 백김치	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 마늘쫄볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 실파장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/된장⑤⑥ 백김치	백미밥 감자양팥국⑤⑥ 치킨텐더/케첩 ①②⑤⑥⑫⑬ 맛살오이샐러드①⑤⑥⑧ 백김치
오후간식	소보로빵①②④⑥/우유②	떠먹는요구르트②	불고기피자①②⑩/우유②	우동①⑤⑥⑧	찐옥수수/우유②	
kcal/단백질	441/13	413/15	446/15	456/18	394/15	372/15
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	바나나🍌	흰살생선비타민죽⑤⑥	파인애플🍍	씨리얼/우유②⑤⑥	사과🍏	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 호박요된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤ 백김치	해물굴소스볶음밥 ⑤⑨⑦⑩ 콩나물국⑤ 채소튀김①⑤⑥ 백김치	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 가자미무조림⑤⑥ 참깨브로콜리무침 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 우렁된장국⑤⑥⑩ 단호박튀김⑤⑥ 백김치
오후간식	참쌀도넛①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②	찐만두⑤⑥⑩/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	고구마맛탕⑤/우유②	
kcal/단백질	393/18	404/16	455/14	424/17	410/16	372/13
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	방울토마토⑫🍅	달걀노른리버섯죽①⑤⑥	바나나🍌			
점심	기장밥 된장찌개⑤⑥ 닭다리살소금구이⑤⑬ 오이지무침 백김치	흑미밥 미나리여묵국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 옥수수스프② 돈까스/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 우영채조림⑤⑥ 백김치			
오후간식	크로와상①②④⑥/우유②	씨없는포도🍇/우유②	삶은달걀①/우유②			
kcal/단백질	398/15	479/15	443/16			
날짜	28(월)	29(화)	30(수) 상경데이	☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓 - 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호로 표시했습니다. ☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺ - 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다. * 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!		
오전간식	사과🍏	닭살깎이죽⑤	배🍏			
점심	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑬ 무나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 쇠고기탕국⑥ 해물완자전①⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕①⑤ 닭살장조림⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	크림빵①②④⑥/우유②	떠먹는요구르트②	배추전①⑤⑥/우유②			
kcal/단백질	462/19	437/17	392/16			

원산지표시

쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루				
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산



어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center



2026년 9월 식단표 일반형(만 3-5세)

시설명 : 신망애어린이집

날짜	생일식단	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	수박🍈	새우살근대죽⑨	방울토마토⑫🍅	씨리얼/우유②⑤⑥	사과🍏	우유②
점심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 미역장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기감장국⑤⑥⑬ 삼치옛장조림⑤⑥ 팽이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	만둣국①⑤⑥⑩ (추가밥:쌀밥) 메밀김치전③⑤⑨ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②④/우유②	떠먹는요구르트②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	
kcal/단백질	584/24	578/19	581/25	667/22	634/27	432/16
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	자두🍑	쇠고기파프리카죽⑤⑥⑬	배🍌	씨리얼/우유②⑤⑥	오렌지🍊	우유②
점심	기장밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기찜쌀구이⑤⑬ 가지양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 김말이튀김⑤ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 마늘쫄볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 실파장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜/된장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 치킨텐더/케첩 ①②⑤⑥⑫⑬ 맛살오이샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	소보로빵①②④⑥/우유②	떠먹는요구르트②	불고기떡볶이①②⑤⑥⑨⑫⑬⑭ /우유②	우동①⑤⑥⑧	찐옥수수/우유②	
kcal/단백질	635/18	594/21	642/22	656/26	567/21	535/22
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	바나나🍌	흰살생선비타민죽⑤⑥	파인애플🍍	씨리얼/우유②⑤⑥	사과🍏	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑨⑫⑬ 콩나물국⑤ 채소튀김①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 가자미무조림⑤⑥ 참깨브로콜리무침 깍두기⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 우렁된장국⑤⑥⑩ 단호박튀김⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찜쌀도넛①②⑤⑥/우유②	떠먹는요구르트②	찐만두⑤⑥⑩/우유②	후리가게주먹밥⑤⑥	고구마맛탕⑤/우유②	
kcal/단백질	566/26	582/23	654/21	610/24	586/22	537/19
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	방울토마토⑫🍅	달걀느타리버섯죽①⑤⑥	바나나🍌	 秋夕		
점심	기장밥 된장찌개⑤⑥ 닭다리살소금구이⑤⑬ 오이지무침 배추김치⑨	흑미밥 미나리어묵국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 옥수수스프② 돈까스/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	크로와상①②⑥/우유②	씨없는포도🍇/우유②	삶은달걀①/우유②			
kcal/단백질	573/22	684/21	638/24			
날짜	28(월)	29(화)	30(수) 상계데이	☺알레르기 유발식품을 알려드려요☺ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓 - 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 식단에 알레르기 유발식품이 있는 것은 번호로 표시했습니다. ☺식단감수 시 유의사항 알려드립니다☺ - 우유는 치즈 및 호상요구르트로 대체 가능합니다. * 당 함량이 높은 가공유(ex 초코우유 등) 제외!		
오전간식	사과🍏	닭살깎이죽⑤	배🍌			
점심	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑩⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기탕국⑥ 해물완자전①⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 닭살장조림⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	크림빵①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②	배추전①⑤⑥/우유②			
kcal/단백질	664/28	629/24	560/23			

원산지표시											
쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		수산물			
						배추	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산



제천시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center