

## 2026년 9월 식단표(영아)

영양사 - 이미자

| 날짜     |     | 1일(화)                                          | 2일(수)                                            | 3일(목)                                            | 4일(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |      |     |     |
|--------|-----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------|-----|-----|
| 오전간식   |     | 치즈죽/오이스틱                                       | 두부죽                                              | 흑임자죽                                             | 달걀채소죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |      |     |     |
| 점심     |     | 차조밥<br>맑은순두부국<br>곤약매추리알장조림<br>브로콜리나물<br>백배추김치  | 백미밥/팽이버섯장국<br>달걀카레라이스<br>단호박튀김<br>단무지무침<br>백배추김치 | 흑미밥<br>오징어콩나물국<br>스크램블에그<br>김자반볶음<br>백배추김치       | 수수밥<br>얼갈이된장국<br>돈육연근조림<br>참포묵김무침<br>백배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |      |     |     |
| 오후간식   |     | 후리카케볶음밥                                        | 찐감자/요구르트                                         | 사골만두국                                            | 바나나/흰우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                              |      |     |     |
| 날짜     |     | 7일(월)                                          | 8일(화)                                            | 9일(수)                                            | 10일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11일(금)                                       |      |     |     |
| 오전간식   |     | 새우살죽                                           | 연두부죽/당근스틱                                        | 연근죽                                              | 애호박죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 영양닭죽                                         |      |     |     |
| 점심     |     | 울무밥<br>황태두부국<br>감자달걀비<br>삼색숙주나물<br>백배추김치       | 차조밥<br>아욱된장국<br>떡갈비구이<br>들깨무나물<br>백배추김치          | 찰현미밥<br>한우소고기버섯전골<br>비엔나채소볶음<br>갯잎무침<br>백배추김치    | 기장밥<br>청경채된장국<br>돈육표고버섯갈비찜<br>견과류잔멸치볶음<br>백배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 흑미밥<br>맑은양배추국<br>삼치조림<br>모듬버섯볶음<br>백배추김치     |      |     |     |
| 오후간식   |     | 절편/매실차                                         | 한우소고기볶음밥                                         | 찐고구마/요구르트                                        | 짜장떡볶이                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 포도/약과                                        |      |     |     |
| 날짜     |     | 14일(월)                                         | 15일(화)                                           | 16일(수)                                           | 17일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18일(금)                                       |      |     |     |
| 오전간식   |     | 크림스프/크루통                                       | 바나나                                              | 참치채소죽                                            | 당근죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 감자죽/꼬지전                                      |      |     |     |
| 점심     |     | 통밀밥<br>건새우아욱된장국<br>돈육간장불고기<br>오이맛살초무침<br>백배추김치 | 백미밥<br>한우소고기미역국<br>잡채/케이크<br>치킨너겟<br>백배추김치       | 백미밥<br>유부장국<br>생선가스/소스<br>연근참깨소스무침<br>백배추김치      | 찰현미밥<br>얼갈이된장국<br>채소완자전<br>오이무침<br>백배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 흑미밥<br>복어채우국<br>미트볼파프리카볶음<br>콩나물무침<br>백배추김치  |      |     |     |
| 오후간식   |     | 치킨텐더/주스                                        | 송편/매실차                                           | 단호박찜/요구르트                                        | 파인애플/구운달걀                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 도너츠/흰우유                                      |      |     |     |
| 날짜     |     | 21일(월)                                         | 22일(화)                                           | 23일(수)                                           | 24일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25일(금) 추석                                    |      |     |     |
| 오전간식   |     | 모듬버섯죽                                          | 참깨죽/오이스틱                                         | 브로콜리죽                                            | <div></div> <p>풍성한 한가위 보내세요♡</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |      |     |     |
| 점심     |     | 수수밥<br>안매운부대찌개<br>동태살조림<br>느타리버섯볶음<br>백배추김치    | 찰보리밥<br>한우소고기당면국<br>파슬리달걀찜<br>김구이<br>백배추김치       | 백미밥/짜장밥<br>달걀맑은국<br>후르츠탕수육<br>모듬피클<br>백배추김치      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |      |     |     |
| 오후간식   |     | 한과/유자차                                         | 유부우동                                             | 찐고구마/요구르트                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |      |     |     |
| 날짜     |     | 28일(월)                                         | 29일(화)                                           | 30일(수)                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |      |     |     |
| 오전간식   |     | 버섯죽                                            | 단호박죽                                             | 양파치즈죽                                            | <p>* 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 위해 우유·유제품류를 월10회 이상 제공하고 있습니다.</p> <p>* 알레르기 유발 물질 - 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 잣, 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>* 1일 섭취열량 및 단백질 권장량 - 만3~5세: 1400kcal, 20g기준 / 만1~2세: 900kcal, 20g기준으로 매일 단백질 요리를 주 메뉴로 제공하고 있습니다.</p> |                                              |      |     |     |
| 점심     |     | 수수밥<br>사골곰탕<br>훈제오리찜<br>진미채무침<br>백배추김치         | 기장밥<br>열무된장국<br>한우소고기가지조림<br>숙주나물<br>백배추김치       | 찰현미밥<br>애호박두부맑은국<br>돈육제육볶음<br>양배추찜/저염쌈장<br>백배추김치 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |      |     |     |
| 오후간식   |     | 방울토마토/치즈빵                                      | 핫도그/흰우유                                          | 찐고구마/요구르트                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                              |      |     |     |
| 원산지 표시 | 쌀   | 백배추김치                                          |                                                  | 소고기                                              | 돼지고기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 닭고기                                          | 오리고기 | 콩   |     |
|        | 밥/죽 | 배추                                             | 고춧가루                                             | 양지, 정각(국,불고기)                                    | 목살, 전지, 등심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |      | 두부  | 순두부 |
|        | 국내산 | 국내산                                            | 국내산                                              | 국내산 한우                                           | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산                                          | 국내산  | 국내산 | 국내산 |
|        | 수산물 |                                                |                                                  | 잡곡                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 육가공품 외                                       |      |     |     |
|        | 오징어 | 고등어                                            | 삼치                                               | 임연수                                              | 참살 현미 흑미 통밀 차조 울무 기장 수수 보리                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 육가공품 소고기 닭고기 돼지고기 (수입산)                      |      |     |     |
|        | 중국산 | 국내산                                            | 국내산                                              | 러시아                                              | 국내산<br>(렌틸콩:캐나다/병아리콩:이집트)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 참치(다랑어) 치킨너겟 베이컨·햄 비엔나 돈까스 생선가스 떡갈비 새우살 오리훈제 |      |     |     |

# 2026년 9월 식단표(유아)

프라임 어린이집 041) 576 - 8972

영양사 - 이미지

| 날짜    |                                                                                                                             | 1일(화)                                         |      | 2일(수)                                           |      | 3일(목)                                          |               | 4일(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |                                                |                         |  |            |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------|-------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|--|------------|--|
| 오전간식  |                                                                                                                             | 치즈죽/오이스틱                                      |      | 두부죽                                             |      | 단백질바/흰우유                                       |               | 달걀채소죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 점심    | * 상기 식단은 수급 사정에 따라<br>식재료 및 원산지가 변경될 수<br>있으며, 변경사항은 키즈노트를<br>통해 확인하실 수 있습니다.<br>* 오전·오후 간식으로 일주일에<br>3회 이상 자연식품이<br>제공됩니다. | 차조밥<br>맑은순두부국<br>곤약메추리알장조림<br>브로콜리나물<br>배추김치  |      | 백미밥/팽이버섯장국<br>달걀카레라이스<br>단호박튀김<br>단무지무침<br>배추김치 |      | 흑미밥<br>오징어콩나물국<br>스크램블에그<br>김자반볶음<br>배추김치      |               | 수수밥<br>얼갈이된장국<br>돈육연근조림<br>참포묵김무침<br>깍두기                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                |                         |  |            |  |
|       |                                                                                                                             | 후리카케볶음밥                                       |      | 찐감자/요구르트                                        |      | 사골만두국                                          |               | 바나나/흰우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 오후간식  |                                                                                                                             |                                               |      |                                                 |      |                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 날짜    |                                                                                                                             | 7일(월)                                         |      | 8일(화)                                           |      | 9일(수)                                          |               | 10일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            | 11일(금)                                         |                         |  |            |  |
| 오전간식  |                                                                                                                             | 새우살죽                                          |      | 모닝빵/당근스틱                                        |      | 연근죽                                            |               | 꿀호떡/흰우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            | 영양닭죽                                           |                         |  |            |  |
| 점심    |                                                                                                                             | 울무밥<br>황태두부국<br>감자달걀비<br>삼색숙주나물<br>배추김치       |      | 차조밥<br>아욱된장국<br>떡갈비구이<br>들깨무나물<br>배추김치          |      | 찰현미밥<br>한우소고기버섯전골<br>비엔나채소볶음<br>갯잎무침<br>배추김치   |               | 기장밥<br>청경채된장국<br>돈육표고버섯갈비찜<br>견과류잔멸치볶음<br>깍두기(영어백김치)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            | 흑미밥<br>맑은양배추국<br>삼치조림<br>모듬버섯볶음<br>배추김치        |                         |  |            |  |
|       |                                                                                                                             | 절편/매실차                                        |      | 한우소고기볶음밥                                        |      | 찐고구마/요구르트                                      |               | 짜장떡볶이                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            | 포도/약과                                          |                         |  |            |  |
| 오후간식  |                                                                                                                             |                                               |      |                                                 |      |                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 날짜    |                                                                                                                             | 14일(월)                                        |      | 15일(화)                                          |      | 16일(수)                                         |               | 17일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            | 18일(금)                                         |                         |  |            |  |
| 오전간식  |                                                                                                                             | 크림스프/크루통                                      |      | 바나나                                             |      | 참치채소죽                                          |               | 미숫가루/흰우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            | 감자죽/꼬지전                                        |                         |  |            |  |
| 점심    |                                                                                                                             | 통밀밥<br>건새우아욱된장국<br>돈육간장불고기<br>오이맛살초무침<br>배추김치 |      | 백미밥<br>한우소고기미역국<br>잡채/케이크<br>치킨너겟<br>배추김치       |      | 백미밥<br>유부장국<br>생선가스/소스<br>연근참깨소스무침<br>배추김치     |               | 찰현미밥<br>얼갈이된장국<br>채소완자전<br>오이무침<br>배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            | 흑미밥<br>복어채무국<br>미트볼파프리카볶음<br>콩나물무침<br>깍두기      |                         |  |            |  |
|       |                                                                                                                             | 치킨텐더/주스                                       |      | 송편/매실차                                          |      | 단호박찜/요구르트                                      |               | 파인애플/구운달걀                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | 도너츠/흰우유                                        |                         |  |            |  |
| 오후간식  |                                                                                                                             |                                               |      |                                                 |      |                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 날짜    |                                                                                                                             | 21일(월)                                        |      | 22일(화)                                          |      | 23일(수)                                         |               | 24일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            | 25일(금) 추석                                      |                         |  |            |  |
| 오전간식  |                                                                                                                             | 모듬버섯죽                                         |      | 참깨죽/오이스틱                                        |      | 브로콜리죽                                          |               | <div></div> <p>풍성한 한가위 보내세요♡</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 점심    |                                                                                                                             | 수수밥<br>안매운부대찌개<br>동태살조림<br>느타리버섯볶음<br>배추김치    |      | 찰보리밥<br>한우소고기당면국<br>파슬리달걀찜<br>김구이<br>배추김치       |      | 백미밥/짜장밥<br>달걀맑은국<br>후르츠탕수육<br>모듬피클<br>배추김치     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
|       |                                                                                                                             | 한과/유자차                                        |      | 유부우동                                            |      | 찐고구마/요구르트                                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 오후간식  |                                                                                                                             |                                               |      |                                                 |      |                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 날짜    |                                                                                                                             | 28일(월)                                        |      | 29일(화)                                          |      | 30일(수)                                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 오전간식  |                                                                                                                             | 버섯죽                                           |      | 단호박죽                                            |      | 양파치즈죽                                          |               | <p>* 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 위해 우유·유제품류를 월10회 이상 제공하고 있습니다.</p> <p>* 알레르기 유발 물질 - 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 잣, 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>* 1일 섭취열량 및 단백질 권장량 - 만3~5세: 1400kcal, 20g기준 / 만1~2세: 900kcal, 20g기준으로 매일 단백질 요리를 주 메뉴로 제공하고 있습니다.</p> |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 점심    |                                                                                                                             | 수수밥<br>사골곰탕<br>훈제오리찜<br>진미채무침<br>배추김치         |      | 기장밥<br>열무된장국<br>한우소고기가지조림<br>숙주나물<br>배추김치       |      | 찰현미밥<br>애호박두부맑은국<br>돈육제육볶음<br>양배추찜/저염쌈장<br>깍두기 |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
|       |                                                                                                                             | 방울토마토/치즈빵                                     |      | 핫도그/흰우유                                         |      | 찐고구마/요구르트                                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 오후간식  |                                                                                                                             |                                               |      |                                                 |      |                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 날짜    |                                                                                                                             |                                               |      |                                                 |      |                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                |                         |  |            |  |
| 원산지표시 | 쌀                                                                                                                           |                                               | 배추김치 |                                                 | 소고기  |                                                | 돼지고기          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 닭고기                        |                                                | 오리고기                    |  | 콩          |  |
|       | 밥/죽                                                                                                                         |                                               | 배추   |                                                 | 고춧가루 |                                                | 양지, 정라(국,불고기) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 목살, 전지, 등심                 |                                                |                         |  | 두부 순두부 순두부 |  |
|       | 국내산                                                                                                                         |                                               | 국내산  |                                                 | 국내산  |                                                | 국내산 한우        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 국내산                        |                                                | 국내산                     |  | 국내산 국내산    |  |
|       | 수산물                                                                                                                         |                                               |      |                                                 | 잡곡   |                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 육가공품 외                     |                                                |                         |  |            |  |
|       | 오징어                                                                                                                         |                                               | 고등어  |                                                 | 삼치   |                                                | 임연수           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 참살 현미 흑미 통밀 차조 울무 기장 수수 보리 |                                                | 육가공품 소고기 닭고기 돼지고기 (수입산) |  |            |  |
| 중국산   |                                                                                                                             | 국내산                                           |      | 국내산                                             |      | 러시아                                            |               | 국내산<br>(렌틸콩:캐나다/병아리콩:이집트)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                            | 참치(다랑어) 치킨너겟 베이컨햄 비엔나 돈까스 생선까스<br>떡갈비 새우살 오리훈제 |                         |  |            |  |

국내산 (렌틸콩:캐나다/병아리콩:이집트)

참치(다랑어) 치킨너겟 베이컨햄 비엔나 돈가스 생선가스 떡갈비 새우살 오리훈제