

2026년 9월 식단표가

(만 3~5세)

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

아이뜰어린이집

발행처 영양팀
발행일 2026.8.14.



원본 식단 확인

일 자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식		채소죽	바나나	가지죽	떠먹는요구르트②
점 심		백미밥 동태살국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ +양념장⑤⑥ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑬ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 오징어간장조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 크림스프①②③⑥⑩⑬⑭(맑은 장국⑤⑥) 돈까스①②③⑥⑩ +소스⑤⑥⑬⑭ 마카로니콘샬레드①⑤ 배추김치⑨
오후간식		크로와상①②⑤⑥ +우유②	고구마범벅①⑤ +보리차	사과+우유②	삶은달걀①+매실차
영양/단백질		651/24	510/21	550/22	673/25
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 초록급식	10(목)	11(금)
오전간식	복숭아⑪	배	김가루죽	방울토마토⑫	고구마죽
점 심	백미밥 애호박국 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 콩나물국⑤ 어묵양파볶음⑤⑥ 과일푸딩 배추김치⑨	백미밥 두부버섯국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 오이사와무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	단호박찜+우유②	물만두①②⑤⑥⑩⑬	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양/단백질	526/18	582/21	608/22	523/25	668/24
일 자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	참깨죽	오곡미숫가루②⑤⑥	포도	단호박죽	바나나
점 심	백미밥 참치미역국⑤⑥⑮ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	버섯제육덮밥⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 계살오이볶음 ①②⑤⑥⑧⑫ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과배기①②⑤⑥ +우유②	가지토마토스파게티 ①②⑤⑥⑫⑮⑯	찐감자+보리차	멜론+우유②	핫케이크①②⑤⑥ +우유②
영양/단백질	673/25	670/25	541/19	566/24	624/23
일 자	21(월) 세계음식	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석
오전간식	누룽지죽	떠먹는요구르트②	키위		
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 루로우 ①⑤⑥⑩ (돼지고기메추리알조림) 파래김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 가이나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 참쌀유과⑤ 배추김치⑨		
오후간식	찐고구마+보리차	삼색주먹밥⑤	카스텔라①②⑤⑥ +우유②		
영양/단백질	570/23	601/26	665/19		
일 자	28(월)	29(화)	30(수)	[식단 표기 사항] ▶ : 자연간식 ▶ 초록급식 : 저탄소식단 ▶ : 생일식단 ▶ : 꾸러미식단 ▶ : 이 달의 채소(가지) ▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(대만) [알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	당근죽	배		
점 심	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑬ 채소오물렛①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 준천닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	잔치국수⑤⑥	포도+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②		
영양/단백질	627/25	533/23	564/20		

원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩		
	백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 ☐육우 ☐젓소		국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품	참치	함박스테이크			훈제오리							
		다랑어	돈육	계육	우육	오리							
수산물	원양산		국산	국산	국산	국산							
	동태	오징어(3일)		고등어	오징어(17일)								
	원양산	국산		국산	국산								

2026년 9월 식단표가

(만 0세, 만 1~2세)



원본 식단 확인

일 자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식		채소죽	바나나	가지죽	떠 먹는 요구르트②
점 심		백미밥 등태살국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ +양념장⑤⑥ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 오징어간장조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 크림스프①②③⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ (맑은장국⑤⑥) 돈까스①②③⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑬⑭ 마카로니콘샬레드①⑤ 배추김치⑨
오후간식		크로와상①②⑤⑥ +우유②	고구마범벅①⑤ +보리차	사과+우유②	삶은달걀①+매실차
열량/단백질		423/15	332/14	358/14	438/16
일 자		7(월)	8(화)	9(수)	10(목)
오전간식		복숭아⑪	배	김가루죽	방울토마토⑫
점 심		백미밥 애호박국 오리불고기⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 콩나물국⑤ 어묵양파볶음⑤⑥ 과일푸딩 배추김치⑨	백미밥 두부버섯국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		잔멸치주먹밥⑤	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	단호박찜+우유②	물만두①②⑤⑥⑩⑫
열량/단백질		342/12	378/14	395/14	340/16
일 자		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)
오전간식		참깨죽	오곡미숫가루②⑤⑥	포도	단호박죽
점 심		백미밥 참치미역국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	버섯제육덮밥⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 게살오이볶음①②⑤⑥⑧⑫ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 마파두부⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		과배기①②⑤⑥ +우유②	가지토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	찐감자+보리차	멜론+우유②
열량/단백질		437/17	436/16	352/12	368/15
일 자		21(월)	22(화)	23(수)	24(목)
오전간식		누룽지죽	떠 먹는 요구르트②	키위	
점 심		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 루로우①⑤⑥⑩ (돼지고기매추리알조림) 파래김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 가이나물⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 온도토리묵국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 참쌀유과⑤ 배추김치⑨	
오후간식		찐고구마+보리차	삼색주먹밥⑤	카스텔라①②⑤⑥ +우유②	
열량/단백질		370/15	391/17	432/12	
일 자		28(월)	29(화)	30(수)	
오전간식		오곡미숫가루②⑤⑥	당근죽	배	
점 심		백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 채소오믈렛①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 준천닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		잔치국수⑤⑥	포도+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	
열량/단백질		408/17	347/15	366/13	

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	수입산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	참치			함박스테이크		훈제오리							
	가공품	다량어	원양산	돈육	계육	우육	오리						
수산물	동태			오징어(3월)		고등어		오징어(17일)					
	원양산			국산		국산		국산					