

2026년 9월 1~2세 일반형 식단

죽변어린이집

날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		닭가슴살죽 ^⑤	연두부&양념장 ^{⑤⑥}	타락죽 ^②	채소스틱(파프리카) ^⑦ &떠먹는요구르트 ^②	우유 ^②
점심		차조밥 감자다시마국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 양배추찜&쌈장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	우산슬덮밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑪⑫} 팽이달걀국 ^① 브로콜리숙회 (들깨소스) ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 도라지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 크래미채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치 ^⑨	치즈김치볶음밥 ^{②⑤⑨} 유부맑은국 ^⑤ 햄전 ^{①②⑤⑥⑩⑬} 단무지 ^⑬
열량/단백질		단팥빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	단호박꿀찜 ^⑦ &우유 ^②	잔치국수 ^{⑤⑥}	찐만두 ^{⑤⑥⑩} &사과주스	
		441/19	410/14	415/15	400/18	292/16
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 컬러푸드데이	12(토)
오전간식	과일(사과) ^⑦ &우유 ^②	새우살브로콜리죽 ^⑨	시리얼&우유 ^②	고구마죽	과일(바나나) ^⑦ &어린이치즈 ^②	우유 ^②
점심	백미밥 버섯맑은국 ^{⑤⑥} (저염) 코다리양념찜 ^{⑤⑥} 고춧잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 쇠고기무국 ^{⑤⑥⑬} (저염) 두부조림 ^{⑤⑥} 건파래자반 배추김치 ^⑨	삼색비빔밥 ^{⑤⑥} 모듬어묵탕 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨배추국 ^{⑤⑥} 돼지고기두루치기 ^{⑤⑥⑩} 비빔나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 건새우콩나물국 ^{⑤⑨} 카레달걀찜 ^{②⑤⑥⑬⑭⑮} 단호박샐러드(마요네즈) ^{①⑤} 단무지채무침 ^⑬	마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 실파장국 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	모닝빵딸기잼샌드위치 ^{①②⑤⑥&우유②}	카스테라 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐감자 ^⑦ &우유미숫가루 ^②	유부초밥 ^{⑤⑥} &오미자차	옥수수전 ^{①⑤⑥} &메밀차 ^③	
열량/단백질	413/23	449/17	462/15	434/14	404/18	244/10
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	12(토)
오전간식	과일(사인머스켓) ^⑦ &우유 ^②	흑임자죽	과일(멜론) ^⑦ &우유 ^②	쇠고기국 ^{⑤⑥⑬}	채소스틱(오이) ^⑦ &떠먹는요구르트 ^②	우유 ^②
점심	백미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 쇠고기장독떡이 ^{⑤⑥⑬} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 홍합미역국 ^{⑤⑥⑮} 오리부추볶음 ^{⑤⑥} 아몬드잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	굴소스닭가슴살덮밥 ^{⑤⑥⑮⑮} 순두부백탕 ^{①⑤} 양상추사과샐러드 (요거트드레싱) ^② 배추김치 ^⑨	흑미밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	검정콩밥 ^⑤ 시래기맑은국 돼지고기김치볶음 ^{⑤⑨⑩} 브로콜리메추리알조림 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	새우볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 쇠고기살국수 ^⑬ 짜조&칠리소스 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨
오후간식	꼬마김밥 ^{⑤⑬} &보리차	머핀 ^{①②⑤⑥&우유②}	찐고구미 ^⑦ &우유 ^②	로제스파게티 ^{②⑥⑨⑫}	롤케이크 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	
열량/단백질	469/13	488/19	438/19	499/19	400/18	422/17
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)추석	25(금)추석	26(토)추석
오전간식	과일(배) ^⑦ &어린이치즈 ^②	애호박죽 ^{⑤⑥}	과일(사과) ^⑦ &우유 ^②			
점심	백미밥 오징어묵국 ^⑦ 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 소고기아욱국 ^{⑤⑥⑬} 스크램블에그 ^{①②⑤} 고사리나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 청경채된장국 ^{⑤⑥} 후르츠탕수육 ^{①⑤⑥⑩⑫} 배추김치 ^⑨			
오후간식	약과 ^{①②⑤⑥} &식혜	파베기도너츠 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	증편 ^⑦ &우유 ^②			
열량/단백질	421/17	475/15	457/16			
날짜	28(월)	29(화)	30(수)	* 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있습니다 * 자연식(주3회제공):  * 이벤트식단 ① 컬러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 노랑 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		
오전간식	과일(씨없는포도) ^⑦ &우유 ^②	참깨죽	과일(단감) ^⑦ &우유 ^②			
점심	백미밥 (저염) 닭곰탕 ^⑤ 진미채간장조림 ^{⑤⑥⑪} 콩나물부추무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨	차조밥 애호박맑은국 ^⑤ 쇠고기표고버섯볶음 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑮} 돈까스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑫} 콕샐러드(발사믹드레싱) ^{①⑫} 깍두기 ^⑨			
오후간식	프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	마들렌 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	웨이즈감자구이 ^② &매실차			
열량/단백질	526/23	482/15	435/13			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	코다리 (명태)	고등어	오징어	진미채 (오징어)	
		국내산	국내산	국내산	국내산한우				러시아산	노르웨이산	원양산	원양산	산
*원제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				너비아니(소: 국내산한우 돼지: 국내산) 햄(돼지: 국내산 닭: 국내산)									

※ 이 식단은 1-2세 일반형 감수 식단입니다. ※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

2026년 9월 3~5세 일반형 식단

죽변어린이집

날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		닭가슴살죽 ^⑤	연두부&양념장 ^{⑤⑥}	타락죽 ^②	채소스틱(파프리카) ^⑦ &떠먹는요구르트 ^②	우유 ^②
점심		차조밥 감자다시마국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 양배추찜&쌈장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	유산슬덮밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑪⑫} 팽이달걀국 ^① 브로콜리숙회 (들깨소스) ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 도라지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	흑미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 크래미채소볶음 ^{①⑤⑥⑧} 배추김치 ^⑨	치즈김치볶음밥 ^{②⑤⑨} 유부맑은국 ^⑤ 햄전 ^{①②⑤⑥⑩⑬} 단무지 ^⑬
열량/단백질		단팥빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	단호박꿀찜 ^⑦ &우유 ^②	잔치국수 ^{⑤⑥}	찐만두 ^{⑤⑥⑩} &사과주스	
		679/29	611/29	631/22	615/28	448/25
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 컬러푸드데이	12(토)
오전간식	과일(사과) ^⑦ &우유 ^②	새우살브로콜리죽 ^⑨	시리얼&우유 ^②	고구마죽	과일(바나나) ^⑦ &어린이치즈 ^②	우유 ^②
점심	백미밥 버섯맑은국 ^{⑤⑥} (저염) 코다리양념찜 ^{⑤⑥} 고춧잎나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참쌀현미밥 쇠고기무국 ^{⑤⑥⑬} (저염) 두부조림 ^{⑤⑥} 건파래자반 배추김치 ^⑨	삼색비빔밥 ^{⑤⑥} 모듬어묵탕 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨배추국 ^{⑤⑥} 돼지고기두루치기 ^{⑤⑥⑩} 비빔나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 건새우콩나물국 ^{⑤⑨} 카레달걀찜 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮} 단호박샐러드(마요네즈) ^{①⑤} 단무지채무침 ^⑬	마파두부덮밥 ^{⑤⑥⑩} 실파장국 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	모닝빵딸기잼샌드위치 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	카스테라 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐감자 ^⑦ &우유미숫가루 ^②	유부초밥 ^{⑤⑥} &오미자차	옥수수전 ^{①⑤⑥} &메밀차 ^③	
열량/단백질	636/36	736/26	722/23	668/22	622/27	375/15
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	12(토)
오전간식	과일(사인머스켓) ^⑦ &우유 ^②	흑임자죽	과일(멜론) ^⑦ &우유 ^②	쇠고기국 ^{⑤⑥⑬}	채소스틱(오이) ^⑦ &떠먹는요구르트 ^②	우유 ^②
점심	백미밥 청국장찌개 ^{⑤⑥} 쇠고기장독떡이 ^{⑤⑥⑬} 도토리묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 홍합미역국 ^{⑤⑥⑮} 오리부추볶음 ^{⑤⑥} 아몬드잔멸치조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	굴소스닭가슴살덮밥 ^{⑤⑥⑮⑮} 순두부백탕 ^{①⑤} 양상추사과샐러드 (요거트드레싱) ^② 배추김치 ^⑨	흑미밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩} 고등어무조림 ^{⑤⑥⑦} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	검정콩밥 ^⑤ 시래기맑은국 돼지고기김치볶음 ^{⑤⑨⑩} 브로콜리메추리알조림 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	새우볶음밥 ^{⑤⑥⑨} 쇠고기살국수 ^⑬ 짜조&칠리소스 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨
오후간식	꼬마김밥 ^{⑤⑬} &보리차	머핀 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	찐고구미 ^⑦ &우유 ^②	로제스파게티 ^{②⑥⑨⑫}	롤케이크 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	
열량/단백질	722/21	768/30	675/29	767/29	616/28	470/19
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)추석	25(금)추석	26(토)추석
오전간식	과일(배) ^⑦ &어린이치즈 ^②	애호박죽 ^{⑤⑥}	과일(사과) ^⑦ &우유 ^②			
점심	백미밥 오징어묵국 ^⑦ 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 소고기아욱국 ^{⑤⑥⑬} 스크램블에그 ^{①②⑤} 고사리나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	짜장밥 ^{⑤⑥⑩} 청경채된장국 ^{⑤⑥} 후르츠탕수육 ^{①⑤⑥⑩⑫} 배추김치 ^⑨			
오후간식	약과 ^{①②⑤⑥} &식혜	파베기도너츠 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	증편 ^⑦ &우유 ^②			
열량/단백질	647/27	730/24	702/24			
날짜	28(월)	29(화)	30(수)	* 알레르기 유발식품 19종 (야행산은 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있습니다 * 자연식(주3회제공):  * 이벤트식단 ① 컬러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 노랑 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		
오전간식	과일(씨없는포도) ^⑦ &우유 ^②	참깨죽	과일(단감) ^⑦ &우유 ^②			
점심	백미밥 (저염) 닭곰탕 ^⑤ 진미채간장조림 ^{⑤⑥⑪} 콩나물부추무침 ^⑤ 깍두기 ^⑨	차조밥 애호박맑은국 ^⑤ 쇠고기표고버섯볶음 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 크림스프 ^{②⑤⑥⑮⑮} 돈까스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑫} 콕샐러드(발사믹드레싱) ^{①⑫} 깍두기 ^⑨			
오후간식	프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	마들렌 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	웨이즈감자구이 ^② &매실차			
열량/단백질	738/36	619/23	726/22			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	코다리 (명태)	고등어	오징어	진미채 (오징어)	
		국내산	국내산	국내산	국내산한우				러시아산	노르웨이산	원양산	원양산	산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				너비아니(소: 국내산한우 돼지: 국내산) 햄(돼지: 국내산 닭: 국내산)									

※ 이 식단은 3-5세 일반형 감수 식단입니다. ※ 올진생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.