

2026년 9월 3~4세 일반형 식단

날짜	생일식단	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	과일(사인머스켓)	닭가슴살죽⑤⑥	연두부&양념장⑤⑥	타락죽②	채소스틱(파프리카) &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	유산슬덮밥 ⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 팽이달걀국① 브로콜리숙회 (들깨소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박완전장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 크래미채소볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 유부맑은국⑤ 햄전①②⑤⑥⑩⑫ 단무지⑬
열량/단백질	케이크①②⑤⑥ &우유② 680/20	단팥빵①②⑤⑥ &우유② 727/31	단호박꿀찜 &우유② 611/29	잔치국수⑤⑥ 638/23	찐만두⑤⑥⑩ &사과주스 615/28	448/25
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 할러푸드데이	12(토)
오전간식	과일(사과)	오트밀죽②	시리얼&우유②	고구마죽	과일(바나나) &어린이치즈②	우유②
점심	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ (저염) 코다리양념찜⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ (저염) 두부조림⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	수수밥 들깨배우국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 간새우콩나물국⑤⑨ 카레닭찜 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 단호박샐러드(마요네즈) ①⑤ 단무지채우침⑬	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①② ⑤⑥⑩⑫⑬⑭&우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐감자 &두유미숫가루⑤	유부초밥⑤⑥ &오미자차	옥수수전①⑤⑥ &메밀차③	
열량/단백질	636/36	696/23	771/25	668/22	622/27	375/15
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	12(토)
오전간식	과일(사인머스켓)	흑임자죽	과일(멜론)	쇠고기죽⑤⑥⑩	채소스틱(오이) &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기장독대⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 홍합미역국⑤⑥⑩ 오리부추볶음⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스닭가슴살덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 순두부백탕①⑤ 양상추사과샐러드 (요거트드레싱)② 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 시래기맑은국 돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 브로콜리매추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 쇠고기쌀국수⑩ 짜조&칠리소스⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	고마김밥⑤⑩&보리차	머핀①②⑤⑥&우유②	찐고구마 &우유②	로제스파게티②⑥⑨⑫	꿀호떡①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	657/18	768/30	610/26	767/29	619/28	470/19
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 추석	25(금) 추석	26(토) 추석
오전간식	과일(배) &어린이치즈②	애호박죽⑤⑥	과일(사과)			
점심	백미밥 오징어묵국⑦ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기야육국⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채완전장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨			
오후간식	약과①②⑤⑥ &식혜	베아글+크림치즈①② ⑤⑥&우유②	찐간밤 &우유②			
열량/단백질	647/27	732/27	635/21			
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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳식 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): 1 * 이벤트식단 ㉠ 할러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 노랑 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		
오전간식	과일(씨없는포도)	참깨죽	과일(단감)			
점심	백미밥 (저염) 닭곰탕⑤ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 콩나물부추무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 콧샐러드(발사믹드레싱) ①⑫ 깍두기⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	마들렌①②⑤⑥ &우유②	웨이감자구이② &매실차			
열량/단백질	615/33	619/23	717/20			

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	국내산				국내산	러시아산	국내산	국내산	페루산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요 (예) 진미채무침(오징어, 페루산)				너비야니(소:국내산, 돼지:국내산) 현(돼지:국내산, 닭:국내산)									

*원재료 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요.
예) 진미채무침(오징어 페루산)
※ 울진생토미, 유기농고춧가루, 울진김치는 울진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.

날짜	생일식단	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	과일(샤인머스켓)🍎	닭가슴살녹두죽⑮	연두부&양념장⑤⑥	타락죽②	채소스틱(파프리카)🍆 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육집채⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자다시마국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	유산슬덮밥 ⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 팽이말갈국① 브로콜리숙회 (들깨소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박임당장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 크래미채소볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	치즈김치볶음밥②⑤⑨ 유부맑은국⑤ 햄전①②⑤⑥⑩⑮ 단무지⑬
열량/단백질	케이크①②⑤⑥ &우유②	단팥빵①②⑤⑥ &우유②	단호박꿀찜🍌 &우유②	잔치국수⑤⑥	편만두⑤⑥⑩ &사과주스	
	442/13	472/20	397/19	415/15	400/18	292/16
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 할러푸드데이	12(토)
오전간식	과일(사과)🍏	오트밀죽②	시리얼&우유②	고구마죽	과일(바나나)🍌 &어린이치즈②	우유②
점심	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ (저염)코다리양념찜⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ (저염)두부조림⑤⑥ 건파래자반 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	수수밥 들깨배추국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 바름나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 전새우콩나물국⑤⑨ 카레닭찜 ②⑤⑥⑪⑮⑯ 단호박샐러드(마요네즈) ①⑤ 단무지채무찜⑬	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	모닝빵샌드위치①② ⑤⑥⑩⑪⑮⑯&우유②	카스테라①②⑤⑥ &우유②	찐감자🍠 &두유미숫가루⑤	유부초밥⑤⑥ &오미자차	옥수수전①⑤⑥ &메밀차③	
열량/단백질	413/23	425/15	493/16	434/14	404/18	244/10
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	12(토)
오전간식	과일(샤인머스켓)🍎	흑임자죽	과일(멜론)🍈	쇠고기죽⑤⑥⑬	채소스틱(오이)🍌 &떠먹는요구르트②	우유②
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 홍합미역국⑤⑥⑮ 오리부추볶음⑤⑥ 아몬드잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스닭가슴살덮밥 ⑤⑥⑮⑯ 순두부백탕①⑤ 양상추사과샐러드 (요거트드레싱)② 배추김치⑨	흑미밥 만두국①⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 시래기맑은국 돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 브로콜리매추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 쇠고기쌀국수⑮ 짜조&칠리소스⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬&보리차	머핀①②⑤⑥&우유②	찐고구미🍌&우유②	로제스파게티②⑥⑨⑫	꿀호떡①②⑤⑥ &우유②	
열량/단백질	427/11	488/19	396/17	499/19	402/18	422/17
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)추석	25(금)추석	26(토)추석
오전간식	과일(배)🍏 &어린이치즈②	애호박죽⑤⑥	과일(사과)🍏			
점심	백미밥 오징어묵국⑦ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기야육국⑤⑥⑮ 스크램블에그①②③ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채단장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨			
오후간식	약과①②⑤⑥ &식혜	베이글+크림치즈①② ⑤⑥&우유②	찐간밤🍌&우유②			
열량/단백질	421/17	476/17	413/14			
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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품종 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): 🍌 * 이벤트식단 ㉔ 할러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 노랑 ※ 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.		
오전간식	과일(씨없는포도)🍇	참깨죽	과일(단감)🍎			
점심	백미밥 (저염)닭곰탕⑮ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 콩나물부추무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 콕샐러드(발사믹드레싱) ①⑫ 깍두기⑨			
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	마들렌①②⑤⑥ &우유②	웨이감자구이②🍌 &매실차			
열량/단백질	438/21	482/15	430/12			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루	두부류	한우/육우/젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	코다리 (명태)	고등어	오징어	진미채 (오징어)
										러시아산	국내산	국내산	페루산

*완제품 등 원산지가 다른 경우 작성해 주세요.
예) 진미채무침(오징어 페루산)
너비아니(소: 국내산 돼지: 국내산)
햄(돼지: 국내산 닭: 국내산)

※을진생토미, 유기농고춧가루, 을진김치는 을진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.