

2026년 9월 3~5세 일반형 식단

날짜		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		닭가슴살죽 ¹⁵	연두부&양념장 ^{5⑥}	타락죽 ²	채소스틱(파프리카) &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 호박잎된장국 ^{5⑥} 소불고기 ^{5⑥⑫} 호박볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	흑미밥 근대맑은국 ^{5⑥} 간장닭갈비 ^{5⑥⑫} 크래미채소볶음 ^{1⑤⑥⑧} 배추김치 ⁹	치즈김치볶음밥 ^{2⑤⑨} 유부맑은국 ⁵ 햄전 ^{1②⑤⑥⑩⑫} 단무지 ¹³
열량/단백질		단팥빵 ^{1②⑤⑥} &우유 ²	단호박꿀찜 &우유 ²	잔치국수 ^{5⑥}	찐만두 ^{5⑥⑩} &사과주스	
		727/31	611/29	638/23	615/28	448/25
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 컬러푸드데이	12(토)
오전간식	과일(사과) /치즈 ²	야채죽 ²	시리얼&우유 ²	고구마죽	과일(바나나) &떠먹는요구르트 ²	우유 ²
점심	백미밥 버섯맑은국 ^{5⑥} (저염)코다리양념찜 ^{5⑥} 고춧잎나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	참쌀현미밥 쇠고기무국 ^{5⑥⑫} (저염)두부조림 ^{5⑥} 김자반 배추김치 ⁹	삼색비빔밥 ^{5⑥} 모듬어묵탕 ^{5⑥} 너비아니구이 ^{5⑥⑩⑫} 배추김치 ⁹	수수밥 들깨시래기국 ^{5⑥} 돼지고기두루치기 ^{5⑥⑩} 비름나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	기장밥 건새우콩나물국 ^{5⑨} 카레닭찜 ^{2⑤⑥⑫⑫⑫⑫} 단호박샐러드(마요네즈) ^{1⑤} 단무지채무침 ¹³	마파두부덮밥 ^{5⑥⑩} 실파장국 ^{5⑥} 오이무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식	모닝빵샌드위치 ^{1②} ^{5⑥⑩⑫⑫⑫⑫} &우유 ²	카스테라 ^{1②⑤⑥} &우유 ²	찐감자 &두유미숫가루 ⁵	유부초밥 ^{5⑥} &오미자차	옥수수 ^{1⑤⑥} &메밀차 ³	
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(샤인머스켓) /치즈 ²	흑임자죽	과일(멜론) &우유 ²	쇠고기죽 ^{5⑥⑫}	채소스틱(오이) &떠먹는요구르트 ²	우유 ²
점심	백미밥 청국장찌개 ^{5⑥} 쇠고기장죽볶이 ^{5⑥⑫} 도토리묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	차조밥 훈합미역국 ^{5⑥⑫} 오리부추볶음 ^{5⑥} 아몬드전멸치조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	굴소스닭가슴살덮밥 ^{5⑥⑫⑫} 순두부백탕 ^{1⑤} 양상추사과샐러드 (요거트드레싱) ² 배추김치 ⁹	흑미밥 만둣국 ^{1⑤⑥⑩} 가자미조림 ^{5⑥⑦} 취나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	검정콩밥 ⁵ 시래기맑은국 돼지고기김치볶음 ^{5⑨⑩} 브로콜리메추리알조림 ^{1⑤⑥} 깍두기 ⁹	새우볶음밥 ^{5⑥⑨} 쇠고기쌀국수 ¹⁶ 짜조&칠리소스 ^{5⑥⑩} 배추김치 ⁹
오후간식	꼬마김밥 ^{5⑩⑫} &보리차	머핀 ^{1②⑤⑥} &우유 ²	찐고구미 &우유 ²	로제스파게티 ^{2⑥⑨⑫}	꿀호떡 ^{1②⑤⑥} &우유 ²	
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) & 치즈 ²	애호박죽 ^{5⑥}	과일(사과) &우유 ²			
점심	백미밥 오징어묵국 ¹⁷ 돼지갈비찜 ^{5⑥⑩} 가지나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	기장밥 소고기아욱국 ^{5⑥⑫} 스크램블에그 ^{1②⑤} 고사리나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	짜장밥 ^{5⑥⑩} 청경채된장국 ^{5⑥} 후르츠탕수육 ^{1⑤⑥⑩⑫} 배추김치 ⁹			
오후간식	약과 ^{1②⑤⑥} &식혜	꼬치 &우유 ²	찐고구미 &우유 ²			
열량/단백질	647/27	732/27	635/21			
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) ⑳잣 * 당일 식재료 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): * 이벤트식단 ㉑ 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) /치즈 ²	참깨죽	과일(단감) &우유 ²			
점심	백미밥 (저염)닭곰탕 ¹⁵ 진미채간장조림 ^{5⑥⑦} 콩나물부추무침 ⁵ 깍두기 ⁹	차조밥 애호박맑은국 ⁵ 쇠고기표고버섯볶음 ^{5⑥} 어묵감자조림 ^{5⑥⑦} 배추김치 ⁹	잡곡밥 크림스프 ^{2⑤⑥⑫⑫} 돈가스 ^{1⑤⑥⑩⑫⑫} 콘샐러드(발사믹드레싱) ^{1⑫} 깍두기 ⁹			
오후간식	프렌치토스트 ^{1②⑤⑥} &우유 ²	마들렌 ^{1②⑤⑥} &우유 ²	웨이감자구이 ² &매실차			
열량/단백질	615/33	619/23	717/20			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
		배추	고춧가루						국내산	국내산	국내산	국내산	산
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				너비아니(돼지: 미국,호주산) 햄(돼지: 미국산)									

※ 올린생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.