

2026년 9월 1~2세 일반형 식단

창의놀이 어린이집

날짜		1(화)	2(수)	3(목)생일식단	4(금)
오전간식		닭가슴살녹두죽⑤	연두부&양념장⑤⑥	채소달걀죽	채소스틱(당근) &떠먹는요구르트②
점심		차조밥 감자다시마국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	유산슬덮밥 ⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬ 팽이달걀국① 브로콜리숙회 (들깨소스)①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육잡채⑤⑥⑩ 치킨너겟⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 간장돈육볶음⑤⑥⑬ 크래미채소볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
열량/단백질		단팥빵①②⑤⑥&우유②	단호박꿀찜 & 우유②	케이크①②⑤⑥&우유②	증편⑤⑥⑩&요구르트
		472/20	397/19	442/13	400/18
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금) 컬러푸드데이
오전간식	과일(사과)	한살죽②	시리얼&우유②	고구마죽	과일(멜론) &어린이치즈②
점심	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ (저염) 코다리양념찜⑤⑥ 고추알나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ (저염) 두부조림⑤⑥ 건파라자반 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	수수밥 들깨배추국⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 건새우콩나물국⑤⑨ 카레닭찜 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 단호박샐러드(마요네즈) ①⑤ 단무지채무침⑬
오후간식	모닝빵샌드위치①② ⑤⑥⑩⑪⑫⑬&우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②	찐감자 & 두유미숫가루⑤	유부초밥⑤⑥&오미자차	옥수수전①⑤⑥&메밀차③
열량/단백질	413/23	425/15	493/16	434/14	404/18
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	과일(샤인머스켓)	흑임자죽	과일(멜론)	쇠고기죽⑤⑥⑬	채소스틱(오이) &떠먹는요구르트②
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 쇠고기장독묵이⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 홍합미역국⑤⑥⑩ 오리부추볶음⑤⑥ 아몬드로만든치즈조림⑤⑥ 배추김치⑨	굴소스닭가슴살덮밥 ⑤⑥⑬⑭ 순두부백탕①⑤ 양상추사과샐러드 (요거트드레싱)② 배추김치⑨	흑미밥 만두국①⑤⑥⑩ 고등어부조림⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	검정콩밥⑤ 시래기맑은국 돼지고기김치볶음 ⑤⑨⑩ 브로콜리메추리알조림 ①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥&우유②	꼬마김밥⑤⑬&보리차	찐고구미 & 우유②	로제스파게티②⑥⑨⑫	꿀호떡①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	427/11	488/19	396/17	499/19	402/18
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)추석	25(금)추석
오전간식	과일(배) &어린이치즈②	애호박죽⑤⑥	과일(사과)	 * 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) ⑳갯 * 당일 식자재 및 어린이집 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 메뉴가 변경될 수 있음을 내드립니다. * 자연식(주3회제공): * 이벤트식단 ㉠ 컬러푸드데이 : 둘째주 금요일 - 노랑 * 모든 김치와 깍두기는 작게 잘라 제공하며, 표면이 동그랗고 매끄러운 음식 등은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 합니다.	
점심	백미밥 오징어묵국⑦ 돼지갈비찜⑥⑩⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기아욱국⑤⑥⑬ 스크램블에그①②⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		
오후간식	약과①②⑤⑥&식혜	베이글+크림치즈①②⑤⑥&우유②	찐간밤 & 우유②		
열량/단백질	421/17	476/17	413/14		
날짜	28(월)	29(화)	30(수)		
오전간식	과일(씨없는포도)	참깨죽	과일(단감)		
점심	백미밥 (저염) 닭곰탕⑬ 진미채간장조림⑤⑥⑦ 콩나물부추무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 애호박맑은국⑤ 쇠고기표고버섯볶음 ⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 콩샐러드(발사믹드레싱) ①⑫ 깍두기⑨		
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②	웨이잠자구이② & 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	국내산	페루산	국내산	코다리 (명태)	고등어	오징어	진미채 (오징어)		
	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산				원양산	노르웨이 산	국내산	수입산	산	
*완제품 등 원산지가 다를 경우 작성해 주세요. 예) 진미채무침(오징어: 페루산)				너비아니(소: 국내 수입산 돼지: 국내 수입산) 햄(돼지: 국내 수입산 닭: 국내 수입산)										

※ 올린생토미, 유기농고춧가루, 올진김치는 올진군에서 무상으로 지급하고 있습니다.