

2026년 9월 식단

기 관 명	우송유치원
발 행 일	2026. 08. 18.
작 성 자	영양팀

	월(Mon)	화(Tue)	수(Wed)	목(Thu)	금(Fri)
		1	1	3	4
오전 간식		꿀떡, 등글레차	초코빵⑥, 우유②	플레인요거트②, 유기농떡튀밥④	고소한 버터 핑거스틱②⑥, 우유②
점 심		차조밥 감자된장국⑤⑥ 닭가슴살야채볶음⑤⑥⑮ 가지전⑥ 깍두기⑨ 후식: 거봉	카레라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 두부부침⑤ 배추김치⑨ 후식: 복숭아	검정콩밥④ 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 양배추쌈+쌈장⑤ 깍두기⑨ 후식: 샤인머스켓	찰흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 삼치무조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨ 후식: 아오리사과
오후 간식		프렌치토스트①②⑥, 등글레차	짜장떡볶이⑤⑥⑩, 결명자차	옥수수, 수박	열치주먹밥, 보리차
열량/단백질		656/21	616/25	672/24	642/24
	7	8	9	10	11
오전 간식	삶은계란①, 감귤주스	통팔방울기정떡, 옥수수차	플레인식빵⑥, 우유②	딸기요거트② 우리밀크래커②⑥	스위트밀크롤②⑥, 우유②
점 심	검정콩밥④ 어묵탕⑤⑥⑨⑰ 달걀비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 멜론	차조밥 소고기된장국⑤⑥⑮ 삼치카레구이⑤⑥ 진미채조림⑤⑥⑰ 깍두기⑨ 후식: 배	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨ 후식: 샤인머스켓푸딩	찰흑미밥 순두부계란탕①⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 바나나구이	귀리밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장독떡이⑤⑥⑮ 고구마순들깨나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 거봉
오후 간식	베이컨크림파스타②⑤⑥⑩ 결명자차	햄치샌드위치②⑥⑩, 보리차	감자뢰스터⑤⑥, 포도주스	꼬마유부초밥⑤, 보리차	바나나롤④⑥, 보리차
열량/단백질	672/24	640/25	639/28	644/30	680/26
	14	15	16	17	18
오전 간식	백설기, 등글레차	3세:찐고구마 4,5세:스트링치즈, 찐고구마 결명자차	완두앙금빵⑥, 우유②	플레인요거트② 우리밀곡물와플①②⑤⑥	버터롤②⑥, 우유②
점 심	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 거봉	팔밥 순두부찌개⑤⑥⑩ 고등어구이⑦ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 후식: 사과	쇠불고기덮밥⑤⑥⑮ 계란실파국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 유산균요구르트②	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 훈제오리구이 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 배	검정콩밥④ 맑은감자국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 멜론
오후 간식	핫도그⑤⑥⑩, 보리차	소고가토마토파파레⑤⑥⑮ 옥수수차	궁중떡볶이⑤⑥⑮, 등글레차	짜장면⑤⑥⑩, 결명자차	꼬마김밥①, 보리차
열량/단백질	617/28	640/25	672/24	640/25	644/30
	21	22	23	24	25
오전 간식	삶은계란①, 감귤주스	딸기요거트②, 쌀과자	송편, 보리차	추석 연휴	
점 심	수수밥 열갈이된장국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 계란말이① 깍두기⑨ 후식: 밀감푸딩	차조밥 소고기육개장⑤⑥⑮ 가자미구이 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 거봉	하이라이스⑤⑥⑮ 맑은유부묵국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 후식: 배		
오후 간식	막대핫도그, 배	간장비빔국수①, 옥수수차	소고기주먹밥⑮, 결명자차		
열량/단백질	656/21	642/24	616/25		
	28	29	30		
오전 간식	플레인요거트② 우리밀크래커②⑥	무지개설기, 옥수수차	초코빵⑥, 우유②	▶ 알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※식재료 수급 상황 및 유치원 사정 등에 의해 식단이 부득이하게 변경될 수 있음을 알려드립니다. 소유아요리활동	
점 심	검정콩밥④ 복어묵국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑮ 김구이 배추김치⑨ 후식: 사과	찰흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 영양짬닭⑤⑥⑮ 두부구이⑤ 깍두기⑨ 후식: 거봉	기장밥 맑은순두부국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식: 수박		
오후 간식	크림스프②⑤⑥+데이지	식빵샌드⑥, 우유②	삼색김마끼①, 보리차		
열량/단백질	656/21	672/24	656/21		

★ 급식 식재료의 원산지 및 영양표시, 알레르기 표시제, 식단사진을 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

원산지 표시	쌀			콩		닭고기	돼지고기	소고기		깍두기		배추김치	
	백미	흑미	기장	순두부	두부			국거리용	볶음	고춧가루	배추	고춧가루	배추
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산(한우)	국산	국산	국산	국산
	수산물			가공식품 (식육 수산)				수산물		해물동그랑땡	너비아니	어묵	청포묵
	삼치	가자미	고등어					복어	오징어(진미채)	오징어	돼지고기	연육	대두
	국산	국산	국산				러시아산	페루	외국산	국산	외국산	국산	미얀마산