

2026년 9월 1주 식단표

일자	8/30(일)	8/31(월)	9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 두부야채조림 감자당근조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 돈육메추리알조림 잔멸치조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 계란야채찜 마늘종새우볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 배추된장국 참치야채볶음 애호박새우젓볶음 단배추된장무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵국 어묵야채볶음 가지볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 메추리알곤약조림 땅콩조림 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 미역국 계란야채찜 우영채조림 오이양파무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/야채죽 고디탕 소고기야채볶음 연근조림 열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 어묵무국 소고기볶음 애호박볶음,콩나물,무나물 미역줄기볶음 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 근대된장국 닭야채볶음 감자당근조림 가지나물 김치	흰밥/잡곡밥/단호박죽 육개장 가자미살구이 우영채조림 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 배추된장국 대구포전 새송이버섯볶음 들깨무나물 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 콩나물국 카레 생선까스/단무지 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 알탕국 제육야채볶음 애스타리버섯볶음 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 소세지야채볶음 땅콩조림 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어미역국 동그랑땡전 새송이버섯볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 햄어묵볶음 애스타리버섯볶음 무나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵탕 두부양념조림 땅콩조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 계란야채찜 연근조림 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 동그랑땡전 새송이버섯볶음 도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기탕국 두부구이 애호박새우젓볶음 브로콜리무침 김치
간식	요플레 카스타드·요구르트	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 우육채,콩물	요플레 한입카스테라,망고주스	요플레 바나나,두유	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 단호박찜, 두유
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 9월 2주 식단표

일자	9/6(일)	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)	9/12(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 참치야채볶음 잔멸치볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 소세지어묵볶음 우엉채조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 조개살미역국 애호박새우젓볶음 애느타리버섯볶음 가지볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 참치야채볶음 잔멸치볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 두부버섯된장국 돈육메추리알조림 땅콩조림 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디탕 계란야채찜 가지볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 해물동그랑땡전 마늘쫀건새우볶음 무나물들깨볶음 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박 육개장 고등어구이 마늘쫀건새우볶음 도라지나물/무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 오이채국 짜장 두부부침 도라지나물/단무지 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 알탕국 소고기불고기 감자당근조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 콩나물국 콩치무조림 우엉채조림 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 북어들깨국 제육/해파리냉채 새송이버섯볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 어묵무국 소고기볶음 애호박볶음,콩나물 무나물 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 배추된장국 제육볶음 감자당근조림 브로콜리무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 배추된장국 해물동그랑땡전 도라지무침 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵탕 돈육메추리알조림 박나물볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 계란야채찜 땅콩조림 단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물북어국 제육야채볶음 감자당근조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 햄어묵볶음 잔멸치볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 두부야채조림 애호박새우젓볶음 가지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 참치야채볶음 애느타리버섯볶음 박나물 김치
간식	요플레 카스타드,요구르트	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 단호박찜,두유	요플레 바나나,두유	요플레 한입카스테라,망고쥬스	요플레 카스타드,요구르트	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 9월 3주 식단표

일자	9/13(일)	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	9/18(금)	9/19(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 두부야채조림 잔멸치볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 햄야채볶음 연근조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 돈육메추리알조림 애호박새우젓볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 참치야채볶음 연근조림 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵탕 두부야채조림 땅콩조림 단배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 햄어묵볶음 도토리묵무침 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 두부된장국 해물동그랑땡전 감자당근조림 오이양파무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 알탕국 닭야채볶음 마늘종새우볶음 숙갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 조기구이 잡채 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 고디국 오리훈제부추볶음 새송이버섯볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 육개장 계란야채말이 가지볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 근대된장국 참치야채볶음/스파게티 돈육파리메추리알조림 숙은배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 들깨북어무국 양념치킨 감자채야채볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 미역국 코다리루짬 새송이버섯볶음 숙주무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 호박감자국 해물동그랑땡전 새송이버섯볶음 단배추나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 참치야채볶음 땅콩조림 마늘종새우볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 두부야채조림 애스타리버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소세지어묵볶음 감자당근조림 가지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 제육야채볶음 잔멸치볶음 브로컬리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기탕국 계란야채찜 연근조림 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 참치야채볶음 땅콩조림 애호박새우젓볶음 김치
간식	요플레 후레쉬베리·요구르트	요플레 한입카스테라,망고쥬스	요플레 카스타드·요구르트	요플레 단호박찜,두유	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 바나나,두유	요플레 만두
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						

2026년 9월 4주 식단표

일자	9/20(일)	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)	9/26(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 계란야채찜 땅콩조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 배추된장국 햄어묵야채볶음 감자당근조림 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 돈육메추리알조림 애너타리버섯볶음 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 두부야채조림 애호박새우젓볶음 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 버섯된장국 참치야채볶음 가지볶음 무나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 잔멸치볶음 새송이버섯볶음 연근조림 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 동그랑땡전 땅콩조림 콩나물무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 알탕국 돈육메추리알조림 연근조림 단배추 된장무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기국 북어국 함박스테이크/양배추샐러드 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 무들깨국 쭈꾸미야채볶음 부추전 산나물무침	흰밥/잡곡밥/야채죽 버섯된장국 제육야채볶음 잔멸치볶음 오이양파무침/상추 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 북어들깨국 마파두부 애호박새우젓볶음 애너타리버섯볶음 김치	흰밥/잡곡밥/소고기국 맑은소고기탕국 대구포전 콩나물, 무나물 고사리볶음 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 육개장 고등어구이 마늘쫀면새우볶음 도라지나물/무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 두부양념조림 잔멸치볶음 가지볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 순두부국 참치야채볶음 마늘쫀면새우볶음 도토리묵무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 닭순살야채볶음 우영채조림 도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 계란야채찜 땅콩조림 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 콩나물국 돈육메추리알조림 새송이버섯볶음 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 소세지어묵볶음 애너타리버섯볶음 숙주무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 참치야채볶음 애호박새우젓볶음 브로콜리무침 김치
간식	요플레 찰보리빵, 요구르트	요플레 바나나, 두유	요플레 한입카스테라, 망고쥬스	요플레 카스타드·요구르트	요플레 후레쉬베리·요구르트	요플레 크림만쥬, 망고쥬스	요플레 단호박찜, 두유
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우, 미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산, 중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루, 젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩, 땅콩 : 중국산 두부, 순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드, 국내산						

2026년 9월 5주 식단표

일자	9/27(일)	9/28(월)	9/29(화)	9/30(수)	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
아침	흰밥/잡곡밥/흰죽 콩나물국 두부야채조림 애호박볶음 잔멸치볶음 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 된장국 참치야채볶음 땅콩조림 숙은열무무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 순두부국 돈육야채볶음 가지볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵탕 돈육메추리알조림 애호박새우젓볶음 가지나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 닭순살야채볶음 잔멸치볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 고디국 두부야채조림 땅콩조림 오이양파무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어국 소세지어묵볶음 감자당근조림 숙주무침 김치
점심	흰밥/잡곡밥/단호박죽 고디탕 코다리무조림 감자당근조림 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 북어들깨국 햄어묵볶음/떡볶이 애너타리버섯볶음 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 들깨미역국 소세지어묵볶음/낙지야채볶음 잔멸치볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 배추된장국 제육야채볶음 우영채조림 숙주무침/상추 김치	흰밥/잡곡밥/전복죽 어묵탕 닭볶음탕 도토리묵무침 무나물 김치	흰밥/잡곡밥/소고기죽 알탕국 돈육메추리알파리고추조림 애호박새우젓볶음 썩갓무침 김치	흰밥/잡곡밥/야채죽 근대국 콩치무우조림 잔멸치볶음 오이양파무침 김치
저녁	흰밥/잡곡밥/흰죽 알탕국 닭순살야채볶음 새송이버섯볶음 도라지나물 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 들깨미역국 소고기불고기 감자채볶음 오징어젓갈무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 만두국 동그랑땡전 마늘쫄면새우볶음 도라지무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 소고기무국 참치야채볶음 감자당근조림 브로콜리무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 해물순두부국 계란야채찜 애너타리버섯볶음 양배추무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 어묵무국 햄어묵야채볶음 새송이버섯볶음 콩나물무침 김치	흰밥/잡곡밥/흰죽 북어들깨국 두부구이 감자채볶음 오징어젓갈무침 김치
간식	요플레 카스타드,요구르트	요플레 후레쉬베리,요구르트	요플레 고구마,두유	요플레 한입카스테라,망고주스	요플레 바나나,두유	요플레 찰보리빵,요구르트	요플레 크림만쥬,망고주스
원산지 표기	작성자 : 오임주 쌀 : 국내산 찹쌀 : 국내산 소고기 : 한우,미국산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산 오리 : 국내산 오징어 : 국내산,중국산 코다리 : 중국산 낙지 : 중국산 대구곤 : 미국산 대구알 : 미국산 김치 : 국내산 고추가루,젓갈 : 국내산 새우젓갈 : 국내산 검은콩,땅콩 : 중국산 두부,순두부 : 수입콩 북어채 : 수입산 오징어젓갈 : 중국산 조기 : 기니산 대구포 : 러시아 동태 : 러시아 단호박 : 뉴질랜드,국내산						