

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	잡곡밥 육수수스프 불어묵파프리카볶음 야채계란찜 깻잎지 배추김치 흰죽	잡곡밥 표고버섯들깨국 고추장감자조림 도토리묵/양념장 김구이 배추김치 흰죽	잡곡밥 송송 참치김치볶음 온두부찜 호박잎나물 깍두기 누룽지죽	잡곡밥 복어국 닭살채소볶음 우영채조림 무나물 배추김치 복어죽	잡곡밥 조갯살맑은국 돈채된장볶음 진미채무침 토란대나물 배추김치 연두부죽	잡곡밥 애호박새우젓국 돈육장조림 고사리나물 무생채 배추김치 소고기애호박죽	잡곡밥1/2 메밀수제비 닭살채소볶음 잔멸치볶음 열무나물 배추김치 잔멸치죽
점심	잡곡밥 삼색수제비 소민짜죽순볶음 연두부/양념장 근대나물 배추김치 닭살야채죽	잡곡밥 만두피감자들깨수제비 닭볶음탕 아삭이고추오이무침 배추된장나물 배추김치 황태콩나물죽	잡곡밥 유부된장국 돼지고기수육 두반장가지볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 참치야채죽	카레라이스 김치국 오징어초무침 시래기된장지킴 깍두기 저당요구르트 닭살우영죽	잡곡밥 근대된장국 소불고기 꼬시래기초무침 오이나물 배추김치 소고기근대죽	잡곡밥 맑은청국장 고등어구이 표고버섯볶음 브로콜리참깨무침 배추김치 돈육버섯죽	잡곡밥 돈육김치국 동태전 연근조림 시금치나물 깍두기 흰살생선죽
저녁	잡곡밥 돈육청국장찌개 고등어카레구이 감자육수수범벅 토란대나물 배추김치 참치야채죽	잡곡밥 사골우거지국 야채감자고로케/케첩 순두부계란찜 근대나물 배추김치 소고기야채죽	잡곡밥 소고기탕국 미트볼파프리카조림 느타리버섯볶음 견치나물무침 배추김치 소고기무죽	잡곡밥 콩가루배추국 가자미조림 맛살겨자냉채 마늘종무침 배추김치 흰살생선배추죽	잡곡밥 우거지해장국 채소달걀찜 김자반볶음 치커리무침 배추김치 김가루달걀죽	잡곡밥 미역국 오리불고기 유부겨자무침 고춧잎나물 배추김치 미역죽	잡곡밥 콩나물국 두부구이&양념장 명엽채볶음 얼갈이나물 배추김치 두부얼갈이죽
간식	오전:당이제로당 오후:저당두유	오전:스테비아요구르트 오후:과일	오전:그릭요거트 오후:증편,매실차	오전:복숭아 오후:편달걀, 저지방우유	오전:그릭요거트 오후:우뭇가사리 콩국	오전:배 오후:모닝빵, 저지방우유	오전:그릭요거트 오후:호박술빵,보리차
원산지 표기	작성자 : 김수진 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국산), 참치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(공치:대만산),참조기(중국 산),채첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산),떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산),미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(공치: 대만산)						

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	잡곡밥 건새우무국 토마토스크램블에그 마늘아몬드조림 참나물무침 배추김치 새우살무죽	잡곡밥 어묵국 우채썰개볶음 느타리버섯볶음 배추된장무침 배추김치 소고기썰개죽	잡곡밥 북어미역국 돈육버섯장조림 맛살겨자냉채 마늘종무침 배추김치 북어죽	잡곡밥 맑은동태탕 두부조림 애호박당근볶음 쪽파들기름무침 배추김치 두부애호박죽	잡곡밥 송농 돈육간장불고기 숙주무침 김구이&양념장 배추김치 누룽지죽	잡곡밥 두부된장국 달걀장조림 느타리버섯볶음 고춧잎나물 배추김치 달걀양파죽	잡곡밥 건새우미역국 임연수구이 어묵볶음 얼갈이된장무침 깍두기 미역죽
점심	잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 건파래자반 호박나물 배추김치 달걀참나물죽	잡곡밥1/2 바지락칼국수 비빔만두 상추겉절이 배추김치 저당요구르트 바지락죽	잡곡밥 청경채된장국 오리훈제구이&소스 부추겉절이 쌈무/깻잎쌈 배추김치 돈육청경채죽	잡곡밥 근대된장국 함박스테이크&소스 양배추사과샐러드&드레싱 오이생채 배추김치 근대된장죽	잡곡밥 시금치맑은국 조기양념조림 청포묵김가루무침 깻잎나물 배추김치 흰살생선시금치죽	잡곡밥 부추들깨국 해물콩나물찜 가지볶음 양배추나물 배추김치 새우살부추죽	잡곡밥 콩가루배춧국 돈사태찜 멸치호두볶음 청경채나물 배추김치 돈육청경채죽
저녁	잡곡밥 달걀찜국 오징어볶음 미역초무침 파프리카참깨샐러드 배추김치 오징어파프리카죽	잡곡밥 사골곰탕 순살아귀찜 토란조림 천사채샐러드 배추김치 사골죽	잡곡밥 수제비국 주꾸미채소볶음 건새우조림 썰개나물 배추김치 주꾸미죽	잡곡밥 콩비지백탕 소고기채소볶음 뱅어포구이 청경채나물 배추김치 소고기야채죽	잡곡밥 김치국 닭살당근조림 미역줄기볶음 무생채 열무김치 닭살당근죽	잡곡밥 소고기미역국 참치깻잎볶음 고구마순들깨나물 오복지무침 배추김치 소고기미역죽	잡곡밥 애호박맑은국 두부양념조림 고사리나물 치커리무침 배추김치 두부채소죽
간식	오전:사과 오후:밤식빵,저지방우유	오전:콩물 오후:백설기,동글레차	오전:토마토 오후:삶은달걀,저지방우유	오전:그릭요거트 오후:흑임자죽	오전:골드키위 오후:크래커,저당두유	오전:그릭요거트 오후:온도토리묵국	오전:바나나 오후:호밀빵,저지방우유
원산지 표기	작성자 : 김수진 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국 산),채썰살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산),떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산),미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)						

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	잡곡밥 시래기된장국 떡갈비조림 궁채들깨볶음 무생채 배추김치 들깨죽	잡곡밥 맑은순두부국 고등어구이 새송이버섯볶음 건취나물무침 배추김치 순두부죽	잡곡밥 무채된장국 민찌두부양념조림 맛살채소볶음 콩나물무침 배추김치 맛살채소죽	잡곡밥 들깨채소국 돈채버섯볶음 도토리묵&양념장 고구마순된장무침 배추김치 돈육버섯죽	잡곡밥 송농 순살갈치양념찜 브로콜리양파볶음 상추사과무침 배추김치 송농죽	잡곡밥 복어국 오징어숙회&초장 강낭콩조림 청경채나물 배추김치 오징어청경채죽	잡곡밥 소고기미역국 날치알달걀찜 마늘중볶음 양배추찜&쌈장 배추김치 소고기미역죽
점심	잡곡밥 장어탕 해물파전 도라지초무침 천사채샐러드 배추김치 오징어부추죽	잡곡밥 김치국 삼겹살구이 골뱅이초무침 상추쌈&쌈장 깍두기 돈육채소죽	잡곡밥 갈비탕 불어묵조림 오이무침 깍순나물 배추김치 소고기깍잎죽	곤드레영양밥&양념장 미소장국 채소달걀말이 고춧잎무침 양상추샐러드& 오리엔탈드레싱 배추김치 달걀당근죽	잡곡밥 맑은육개장 애호박전 꼬시래기무침 참나물무침 배추김치 소고기애호박죽	잡곡밥 순살감자탕 연두부찜&양념장 실곤약잡채 들기름무나물 배추김치 연두부죽	잡곡밥 추어탕 맛살팽이버섯 두반장가지찜 파프리카된장무침 배추김치 모듬견과죽
저녁	잡곡밥 크래미달걀국 돈채피망볶음 우엉채조림 열무된장나물 배추김치 크래미달걀죽	잡곡밥 토란국 안동찜닭 시금치나물 고들빼기무침 배추김치 영양닭죽	잡곡밥 바지락미역국 낙지새우살볶음 연근조림 배추나물 배추김치 낙지죽	잡곡밥 부추맑은국 닭갈비 건파래자반 하얀무생채 배추김치 닭살채소죽	짜장라이스 안매운짬뽕국 물만두찜 단무지무침 배추김치 저당요구르트 새우살채소죽	잡곡밥 시래기된장국 훈제오리숙주볶음 애호박볶음 부추양파무침 배추김치 녹두죽	잡곡밥 김치국 돈사태찜 견과류볶음 조미김구이 깍두기 돈육채소죽
간식	오전:마차 오후:삶은달걀,옥수수차	오전:오렌지 오후:호박설기,저지방우유	오전:그릭요거트 오후: 잣죽	오전: 씨없는포도 오후: 모닝빵, 저지방우유	오전: 그릭요거트 오후: 두부과자,도라지차	오전: 배 오후: 증편,저당두유	오전: 그릭요거트 오후: 옥수수식빵,보리차
원산지 표기	작성자 : 김수진 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국 산),채첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산),미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)						

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	잡곡밥 근대된장국 오징어간장볶음 도라지볶음 쪽파무침 배추김치 오징어채소죽	잡곡밥 유부맑은국 삼치구이 어묵채소볶음 상추나물 배추김치 달걀채소죽	잡곡밥 맑은대구탕 메추리알조림 멸치파리볶음 깻잎나물 배추김치 잔멸치죽	잡곡밥 송농 소고기가지볶음 다시마쌈&초장 배추된장무침 배추김치 누룽지죽	잡곡밥 황태국 닭살양파조림 토란대나물 궁채나물 배추김치 황태죽	잡곡밥 소고기무국 동그랑땡전 고사리나물 숙주무침 배추김치 소고기무죽	잡곡밥 바지락국 가자미양념찜 애호박나물 양배추겨자무침 배추김치 바지락죽
점심	잡곡밥 꽃게매운탕 시금치돈육불고기 얼갈이들깨나물 치커리무침 배추김치 돈육시금치죽	잡곡밥1/2 팽이장국 들기름막국수 새우전 비름나물 배추김치 팽이된장죽	잡곡밥 순대국 두부양념조림 애호박볶음 오이소박이 배추김치 두부애호박죽	해물채소볶음밥 우동장국 달걀후라이 단무지무침 배추김치 저당요구르트 소고기가지죽	잡곡밥 참치김치국 돈육청경채사과볶음 브로콜리참깨무침 열무된장나물 깍두기 돈육청경채죽	잡곡밥 아욱된장국 순살돼지갈비찜 실곤약잡채 도라지초무침 배추김치 아욱된장죽	잡곡밥 미역국 소불고기 새송이버섯볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 소고기버섯죽
저녁	잡곡밥 애호박맑은국 소고기파채볶음 우엉채조림 청경채초무침 배추김치 소고기우영죽	잡곡밥 조갯살맑은국 닭볶음탕 고구마순나물 옥수수콘샐러드 배추김치 영양닭죽	잡곡밥 닭살미역국 시래기돈육찜 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치 닭살미역죽	잡곡밥 시래기된장국 코다리조림 도토리묵무침 고춧잎나물 배추김치 흰살생선죽	잡곡밥 건홍합맑은국 오징어볶음 표고버섯곤약조림 부추무침 배추김치 참치브로콜리죽	잡곡밥 달걀파국 두부조림 무나물볶음 참나물무침 배추김치 달걀참나물죽	잡곡밥 연포탕 훈제오리구이&소스 견취나물무침 배추겉절이 깍두기 낙지죽
간식	오전:바나나 오후:통밀쿠키, 저지방우유	오전:그릭요거트 오후:흑임자죽	오전:골드키위 오후:저당두유	오전:그릭요거트 오후:꼬치어묵,우영차	오전:토마토 오후:삶은달걀,저당두유	오전:배/사과,저당두유 오후:콩송편,오미자차	오전:콩물 오후:들깨수제비
원산지 표기	작성자 : 김수진 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국 산),채첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산),떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산),미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(꽁치: 대만산)						

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	잡곡밥 순두부백탕 새우살알배추볶음 연근조림 쑥갓나물 배추김치 새우살배추죽	잡곡밥 어묵국 참치채소볶음 고구마순나물 치커리무침 배추김치 참치채소죽	잡곡밥 시금치된장국 우채양배추볶음 도라지나물 김구이&양념장 배추김치 시금치된장죽	잡곡밥 전복미역국 메추리알조림 들깨두부무나물 브로콜리숙회&초장 배추김치 전복미역죽			
점심	잡곡밥 근대된장국 돈육콩나물볶음 오징어부추전 해초무침 배추김치 돈육콩나물죽	주꾸미된장소스비빔밥 미소장국 채소달걀찜 상추겉절이 배추김치 무가당사과주스 주꾸미죽	김가루주먹밥 양송이소프 함박스테이크&소스 마카로니샐러드 오이무침 배추김치 소고기양배추죽	잡곡밥 채소개살탕 조기고사리찜 파리고추조림 부추겉절이 배추김치 개살채소죽			
저녁	잡곡밥 맑은알탕 닭살카레볶음 땅콩호두조림 깻잎순나물 배추김치 모듬견과죽	잡곡밥 사골파국 갈치구이 우영채조림 얼갈이된장무침 배추김치 사골죽	잡곡밥 만둣국 돈육간장불고기 토란대볶음 호박잎나물 배추김치 달걀야채죽	잡곡밥 콩나물국 닭다리살소금구이 느타리버섯볶음 궁채나물 깍두기 닭살버섯죽			
간식	오전:오렌지 오후:무가당프렌치토스트, 저지방우유	오전:그릭 요거트 오후:들깨죽	오전:씨없는포도 오후:삶은달걀, 저지방우유	오전:당이제로당 오후:저당두유	오전:당이제로당 오후:저당두유	오전:당이제로당 오후:저당두유	오전:당이제로당 오후:저당두유
원산지 표기	작성자 : 김수진 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추,봄동:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산),갈치(국산),방어(국산),가자미(미국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국 산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(공치:대만산),참조기(중국 산),채첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤 이(러시아), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산),떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산),미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:태국산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(공치: 대만산)						