

2026년 9월 식단표

일자/요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
점심		잡곡밥 소고기미역국 계란찜 해초샐러드 도라지들깨나물 김치	잡곡밥 시래기국 짜장 순두부양념장 오이초무침 김치	잡곡밥 등뼈탕 참치김치볶음 건파래무침 열무겉절이 김치	잡곡밥 감자수제비국 고등어강정 어묵야채볶음 청각무침 김치	잡곡밥 콩나물맑은국 닭볶음 도토리묵무침 토란대나물 김치
저녁		잡곡밥 동태알탕 콩고기소림 분홍소세지볶음 얼갈이나물 김치	잡곡밥 떡국 동그랑땡전 단무지무침 브로콜리나물 김치	잡곡밥 부대찌개 궁중떡볶이 맛살야채볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 팽이계란국 너비아니조림 야채마카로니샐러드 제철나물 김치	잡곡밥 소고기무국 시금치계란탕 콩조림 호박나물 김치
오전간식		흑임자죽	홍합죽	콩죽	녹두죽	쇠고기스프
오후간식		바나나	단팥빵	부침개	구운 계란	요플레
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	잡곡밥 청국장 임연수무조림 오징어젓갈 콩나물무침 김치	잡곡밥 해물미역국 야채소불고기 두부전 얼갈이무침 김치	잡곡밥 대구탕 계란장조림 감자볶음 도라지초무침 김치	잡곡밥 콩나물국 카레 순두부양념장 가지나물 김치	잡곡밥 육개장 오징어야채볶음 해초샐러드 버섯나물 김치	잡곡밥 꽃게된장국 해물파스타&소스 청포묵무침 숙주나물 김치
저녁	잡곡밥 어묵김치국 치킨너겟&소스 미역줄기볶음 고사리나물 김치	잡곡밥 토란들깨국 미트볼조림 깻잎지 양배추나물 김치	잡곡밥 시래기된장국 김치전 양파양배추장아찌 호박나물 김치	잡곡밥 부대찌개 탕수육 콩나물찜 부추오이겉절이 김치	잡곡밥 떡만두국 두부조림 멸치견과류볶음 얼갈이나물 김치	잡곡밥 감자수제비 닭순살조림 오이새콤무침 고구마대나물 김치
오전간식	들깨죽	단호박죽	흑임자죽	홍합죽	콩죽	양송이스프
오후간식	카스타드	구운 계란	기정떡	삶은고구마	초코파이	요플레
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	잡곡밥 김치콩나물국 갈치튀김 졸면야채무침 청경채나물 김치	잡곡밥 닭개장 해물야채볶음 교시래기묵무침 열무나물 김치	잡곡밥 시래기국 짜장 단무지무침 가지나물 김치	잡곡밥 꽃게두부국 계란말이 도토리묵양념장 목이버섯나물 김치	잡곡밥 홍합미역국 제육간장조림 순두부양념장 숙주나물 김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈가스&소스 연근콩조림 고구마대나물 김치
저녁	잡곡밥 감자호박국 메추리알장조림 양념깻잎지 버섯나물 김치	잡곡밥 북어계란국 찐만두&양념장 대멸치무조림 제철나물 김치	잡곡밥 동태탕 참치김치볶음 고구마조림 토란대나물 김치	잡곡밥 낙지연포탕 소세지전 오징어젓갈 오이나물 김치	잡곡밥 유부팽이국 순대야채볶음 해파리무침 얼갈이나물 김치	잡곡밥 계란탕 아귀순살찜 오복지 제철나물 김치
오전간식	녹두죽	들깨죽	단호박죽	흑임자죽	홍합죽	쇠고기스프
오후간식	구운 계란	빵과요구르트	삶은 옥수수	초코파이	요플레	카스타드
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	잡곡밥 북어미역국 고등어감자조림 된장깻잎지 콩나물무침 김치	잡곡밥 등뼈시래기탕 계란찜 미역줄기볶음 제철나물 김치	잡곡밥 유부팽이국 카레 양념오복지 얼갈이된장나물 김치	잡곡밥 꽃게탕 콩나물잡채 청포묵양념장 청경채나물 김치	주식	잡곡밥 소고기미역국 돈육갈비찜 대멸치무조림 제철 김치
저녁	잡곡밥 모듬어묵국 두부구이 멸치견과류볶음 고사리나물 김치	잡곡밥 수제비국 닭가슴살볶음 콩조림 호박나물 김치	잡곡밥 소고기무국 오징어초무침 단호박조림 열무나물 김치	잡곡밥 돈육김치국 동태계란전 목이버섯나물 고구마대나물 김치		잡곡밥 오징어무국 계란탕 버섯장조림 미나리나물 김치
오전간식	콩죽	녹두죽	들깨죽	단호박죽		양송이스프
오후간식	과일사라다	구운 계란	단팥빵	요플레		초코파이
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)			
점심	잡곡밥 계란국 닭고추장나물 오징어젓갈 무나물 김치	잡곡밥 시래기국 비빔밥 4색나물 돈육 계란 김가루 김치	잡곡밥 맑은미역국 짜장 단무지무침 제철나물 김치			
저녁	잡곡밥 김치청국장 해물야채볶음 깻잎지 제철나물 김치	잡곡밥 어묵국 미트볼조림 두부나물 토란대나물 김치	잡곡밥 소고기무국 애호박전 도토리묵양념장 양배추나물 김치			
오전간식	흑임자죽	홍합죽	콩죽			
오후간식	카스타드	구운 계란	요플레			