2026년 9월 식단표 영양사 정미경

구분		9월 1일 (화)	9월 2일 (수)	9월 3일 (목)	9월 4일 (금)	9월 5일 (토)
오전간식						영양죽
중식		잡곡밥 돈해장국 닭볶음 깻잎순들깨무침 양파절임지 포기김치	잡곡밥 도토리온국 꿔바로우/소스 양배추찜/쌈장 블루베리샐러드 포기김치	잡곡밥 호박국 숯불향돈불고기 삼색겨자채 시래기볶음 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 안동찜닭 다시마튀각 매실상추무침 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 청경채무침 곤약메추리알조림 포기김치
오후간식		비피더스,찐계란	포도	요구르트,카스타드	단호박죽	요거트
석식		잡곡밥 북어콩나물국 떡갈비 실곤약야채무침 고춧잎무침 포기김치	잡곡밥 비지찌개 코다리조림 어묵볶음 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 두부탕국 고등어구이 파래무초무침 그린샐러드 포기김치	잡곡밥 순두부국 생선까스/소스 감자무우조림 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 유부팽이장국 고등어구이 무생채 도토리묵/양념장 포기김치
	9월 7일 (월)	9월 8일 (화)	9월 9일 (수)	9월 10일 (목)	9월 11일 (금)	9월 12일 (토)
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	영양죽
중식	잡곡밥 오이냉국 닭찜 브로컬리/초장 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 장터해장국 돈불고기 비트무초절이 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 닭볶음 도라지무침 비타민양배추무침 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 제육볶음 비빕야채무침 토마토오이참깨무침 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 떡갈비 고추된장무침 오징어젓갈 포기김치	잡곡밥 육개장 데리야끼닭볶음 어묵볶음 핫타이누들샐러드 포기김치
오후간식	제과빵,요구르트	우유,롤케이크	복숭아	찐감자	바람떡,둥글레차	요구르트,딸기맛산도
석식	잡곡밥 청국장 가자미구이 연근참깨무침 마늘쫑무침 포기김치	잡곡밥 사골배추국 돈까스/소스 파래볶음 오이생채 포기김치	잡곡밥 북어무우국 멸치견과류볶음 해파리겨자채 조미김 포기김치	잡곡밥 비지찌개 코다리강정 키위드레싱샐러드 해초무침 포기김치	잡곡밥 도토리온국 순대볶음 청경채겉절이 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 두부탕수육 상추부추겉절이 콩나물유부냉채 포기김치
	9월 14일 (월)	9월 15일 (화)	9월 16일 (수)	9월 17일 (목)	9월 18일 (금)	9월 19일 (토)
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	깨죽
중식	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 파인애플그린샐러드 깻잎초무침 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 브로콜리흑임자무침 무우건새우조림 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 숯불향불고기 우엉채조림 모듬채소겉절이 포기김치	잡곡밥 유채된장국 닭볶음 미나리무생채 고추야채무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 꿔바로우/소스 미역초무침 열무무침 포기김치	잡곡밥 토란탕 꽈리돈불고기 청경채무침 양배추김가루샐러드 포기김치
오후간식	제과빵,둥글레차	메론	요구르트, 마가렛트	베지밀, 찐빵	요거트	바나나
석식	잡곡밥 북어계란국 고등어구이 병아리콩조림 무짠지채무침 포기김치	잡곡밥 비지찌개 돈까스/소스 야채스크럼블 간장마늘쫑지 포기김치	잡곡밥 어묵탕 두부탕수육 콜스로우샐러드 얼갈이무침 포기김치	잡곡밥 순두부찌개 가자미구이 오이생채 꼬시래기무침 포기김치	잡곡밥 청국장 떡갈비 비빕야채무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥 북어콩나물국 짜장 비타민토마토무침 궁채절임지 포기김치
	9월 21일 (월)	9월 22일 (화)	9월 23일 (수)	9월 24일 (목)	9월 25일 (금)	9월 26일 (토)
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	영양죽
중식	잡곡밥 얼갈이된장국 춘천닭갈비 다시마튀각 복숭아야채샐러드 포기김치	잡곡밥 돈해장국 한식잡채 얼갈이생채 건파래볶음 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 떡갈비 상추무침 양배추찜/쌈장 포기김치	잡곡밥 대파육개장 숯불향돈불고기 어묵무침 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 토란탕 훈제오리볶음 감자조림 시래기볶음 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 닭떡조림 딸기드레싱샐러드 얼갈이겉절이 포기김치
오후간식	제과빵,보리차	찐계란,사이다	요거트	요구르트,빅파이	찐옥수수	사과쥬스,꿀호떡
석식	잡곡밥 호박국 순대볶음 해파리겨자채무침 오이부추무침 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 생선까스/소스 콩나물무침 양파절임지 포기김치	잡곡밥 사골배추국 카레 고추당근무침 비트무초절이 포기김치	잡곡밥 비지찌개 고등어구이 감자조림 마늘쫑무침 포기김치	잡곡밥 유채된장국 코다리무우조림 청경채무침 요거트드레싱샐러드 포기김치	잡곡밥 북어무우국 탕수육소스범벅 연근견과류조림 무치커리유자무침 포기김치
	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)			
오전간식	영양죽	야채죽	야채죽			
중식	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 열무무침 아몬드야채샐러드 포기김치	잡곡밥 육개장 간장닭볶음 도라지생채 깻잎들깨무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 훈제오리볶음 병아리콩샐러드 오이생채 포기김치			
오후간식	제과빵,오미자차	바나나	요구르트,카스타드			
석식	잡곡밥 순두부찌개 하이라이스 토마토브로컬리무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 수제비국 코다리강정 치커리유자청샐러드 연근흑임자무침 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 마파두부 조미김 도토리묵야채무침 포기김치			
원산지	김치,고추가루-중국산, 쌀-국내산, 소(국거리)-호주산, 돈육(찜,제육,볶음)-국내산, 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질, 두부,콩나물-미국산,중국산 삼치,조기,가자미,고등어,임연수,동태(구이,조림,찌개)-원양산,국내산					

*** 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ***