

2026년 10월 아이밥상 - 영아(1-2세)

영양사 임무화

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전새참				아몬드죽, 포도	순두부죽, 토마토
점 심				찰쌀현미밥 청국장찌개 버섯잡채 오이부추무침 깍두기	돼지고기콩나물밥 +양념장 어묵국 가지볶음 백김치
오후새참				찐감자, 매실차	카스테라(찐빵), 결명자차
열량/단백질				480/15	320/15
날짜	5	6	7	8	9
오전새참		블루베리요거트(과일음료), 감귤	현미누룽지죽, 사과	메주콩죽, 포도	
점 심	대 체 휴 일	잡곡밥 바지락호박된장국 유정란채소말이(두부구이) 구운김 깍두기	귀리밥 감자국 순대채소볶음 쌈배무침 백김치	찰쌀현미밥 오징어묵국 연근튀김+양념장 데친두부부추무침 백김치	한 글 날
오후새참		와플빵(약과), 우영차	소고기숙주쌀국수	호박설기, 동굴레차	
열량/단백질		436/20	420/18	427/16	
날짜	12	13	14	15	16
오전새참	치즈롤빵(약과), 과일음료	전복죽, 무화과	플레인요거트(과일음료), 감귤	삼색채소죽, 단감	참치죽, 사과
점 심	기장밥 두부김치국 자장소스에추리알조림 (자장소스두부조림) 진미채무침 깍두기	홍미밥 수제비된장국 토마토소스순살찜닭 숙주나물무침 백김치	찰보리밥 채첩국 수제당수육 데친브로컬리무침 깍두기	찰쌀현미밥 맑은순두부탕 삼치살무조림 청포묵무침 백김치	돼지고기카레덮밥 유정란채소국(채소국) 채소교자만두튀김 깍두기
오후새참	새우살애호박채전, 감잎차	잔치국수	딸기잼샌드위치, 작두콩차	찐고구마, 오미자차	쌀프레이크, 우유(두유)
열량/단백질	477/23	423/23	478/24	416/23	394/16
날짜	19	20	21	22	23
오전새참	백미누룽지죽, 배	소고기채소죽, 감귤	사과요거트(과일음료), 단감	콩나물죽, 사과	가자미살채소죽, 배
점 심	흑미밥 황태채묵국 오리간장채소볶음 콩나물무침 백김치	차조밥 들깨미역국 오징어조림 무생채 백김치	찰보리밥 홍합살묵국 돼지불고기 상추+쌈장 백김치	찰쌀현미밥 양배추감자된장국 수제두부채소완자전 새송이버섯나물무침 깍두기	소고기우영채소볶음밥 무채국 숙주나물무침 백김치
오후새참	모듬채소튀김 구기자차	칼국수	팔빵(찐빵) 비트차	김자반주먹밥 작두콩차	구운유정란(현미크리스피롤) 식혜
열량/단백질	421/19	455/19	398/23	462/16	399/28
날짜	26	27	28	29	30
오전새참	쌀빵씨리얼, 우유(두유)	볶은깨죽, 배	딸기요거트(과일음료), 사과	녹두죽, 단감	새우살당근죽, 감귤
점 심	기장밥 해물순두부찌개 버섯소불고기 초록나물무침 백김치	귀리밥 맑은콩나물국 돈등심푹찜스테이크 과일샐러드 (오리엔탈드레싱과일샐러드) 깍두기	잡곡밥 소고기묵국 어묵채소팽이버섯전 멸치볶음 백김치	찰쌀현미밥 전복미역국 두부양념조림 들깨고사리볶음 깍두기	찰쌀밥 닭곰탕+소면 부추양파겉절이 깍두기
오후새참	소보루빵(약과), 연근차	찐감자, 보리차	우동	바람떡, 유자차	고기호떡군만두, 감잎차
열량/단백질	400/23	381/25	394/20	351/18	469/20

♡ 이 식단은 유기농 식재료의 공급상황과 어린이집 행사에 따라 변동될 수 있습니다. ♡ 매주 목요일은 채식의 날입니다.
♡ 기장군에서는 관내 어린이집의 급간식 질을 높이고 영유아의 건강한 성장을 도모하고자 매월 급간식 재료를 지원하고 있으며 9월에는 가 지원되었습니다.
♡ 만 1~2세 영아 : 에너지 섭취기준 900(kcal/일), 단백질 권장섭취량 20(g/일)
만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)
♡ 쌀-밥, 죽, 누룽지, 떡류(국내산), 배추김치, 배추겉절이(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 백김치(배추:국내산), 소고기(국내산 한우) 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 갈치, 삼치, 꽃게, 오징어, 가자미, 전복, 가리비, 열갈이배추, 봄동(국내산) 콩-두부, 콩비지, 콩국수(대두:국내산), 명태(원양산), 동태, 대구(러시아산), 명엽채(명태살:러시아산), 치킨너겟, 팝콘치킨(닭고기:국내산) 순대, 핫도그햄, 만두, 베이컨, 너비아니, 탕수육, 등심돈까스, 미니돈까스, 진미채(오징어:원양산 또는 페루산) 채식만두(대두:국내산, 배추:국내산), 미니동그랑땡, 두부스테이크(돼지고기:국내산, 대두:국내산), 해물햄버거스테이크(오징어:국내산) 다랑어(참치:원양산-태평양, 가쓰오부시:인도네시아산), 낙지, 주꾸미(베트남산), 도토리묵(도토리:국내산), 청포묵(녹두:국내산)
♡ ()의 메뉴는 알레르기 원아를 위한 대체메뉴입니다.
♡ 우리 어린이집은 난류, 우유, 복숭아 알레르기 원아가 있습니다.
알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣



2026.09.28
동남권원자력의학원어린이집

2026년 10월 아이밥상 - 유아(3-5세)

영양사 임무화

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전새참				아몬드죽, 포도	순두부죽, 토마토
점 심				찰쌀현미밥 청국장찌개 버섯잡채 오이부추무침 깍두기	돼지고기콩나물밥 +양념장 어묵국 가지볶음 배추김치
오후새참				찐감자, 매실차	카스테라(찐빵), 결명자차
열량/단백질				680/17	520/17
날짜	5	6	7	8	9
오전새참		블루베리요거트(과일음료), 감귤	현미누룽지죽, 사과	메주콩죽, 포도	
점 심	대 체 휴 일	잡곡밥 바지락호박된장국 유정란채소말이(두부구이) 구운김 깍두기	귀리밥 감장국 순대채소볶음 쌈부채무침 배추김치	찰쌀현미밥 오징어묵국 연근튀김+양념장 데친두부부추무침 배추김치	한 글 날
오후새참		와플빵(약과), 우영차	소고기숙주쌀국수	호박설기, 동굴레차	
열량/단백질		636/22	620/20	627/18	
날짜	12	13	14	15	16
오전새참	치즈롤빵(약과), 과일음료	전복죽, 무화과	플레인요거트(과일음료), 감귤	삼색채소죽, 단감	참치죽, 사과
점 심	기장밥 두부김치국 자장소스메추리알조림 (자장소스두부조림) 진미채무침 깍두기	홍미밥 수제비된장국 토마토소스순살찜닭 숙주나물무침 배추김치	찰보리밥 채첩국 수제당수육 데친브로컬리무침 깍두기	찰쌀현미밥 맑은순두부탕 삼치살무조림 청포묵무침 배추김치	돼지고기카레덮밥 유정란채소국(채소국) 채소교자만두튀김 깍두기
오후새참	새우살애호박채전, 감잎차	잔치국수	딸기잼샌드위치, 작두콩차	찐고구마, 오미자차	쌀프레이크, 우유(두유)
열량/단백질	677/25	623/25	678/26	616/25	594/18
날짜	19	20	21	22	23
오전새참	백미누룽지죽, 배	소고기채소죽, 감귤	사과요거트(과일음료), 단감	콩나물죽, 사과	가자미살채소죽, 배
점 심	흑미밥 황태채묵국 오리간장채소볶음 콩나물무침 배추김치	차조밥 들깨미역국 오징어조림 무생채 배추김치	찰보리밥 홍합살묵국 돼지불고기 상추+쌈장 배추김치	찰쌀현미밥 양배추감자된장국 수제두부채소완자전 새송이버섯나물무침 깍두기	소고기우영채소볶음밥 무채국 숙주나물무침 배추김치
오후새참	모듬채소튀김 구기자차	칼국수	팔빵(찐빵) 비트차	김자반주먹밥 작두콩차	구운유정란(현미크리스피롤) 식혜
열량/단백질	621/21	655/21	598/25	662/18	599/30
날짜	26	27	28	29	30
오전새참	쌀빵씨리얼, 우유(두유)	볶은깨죽, 배	딸기요거트(과일음료), 사과	녹두죽, 단감	새우살당근죽, 감귤
점 심	기장밥 해물순두부찌개 버섯소불고기 초록나물무침 배추김치	귀리밥 맑은콩나물국 돈등심푹찜스테이크 과일샐러드 (오리엔탈드레싱과일샐러드) 깍두기	잡곡밥 소고기묵국 어묵채소팽이버섯전 멸치볶음 배추김치	찰쌀현미밥 전복미역국 두부양념조림 들깨고사리볶음 깍두기	찰쌀밥 닭곰탕+소면 부추양파겉절이 깍두기
오후새참	소보루빵(약과), 연근차	찐감자, 보리차	우동	바람떡, 유자차	고기호떡군만두, 감잎차
열량/단백질	600/25	581/27	594/22	551/20	669/22

♡ 이 식단은 유기농 식재료의 공급상황과 어린이집 행사에 따라 변동될 수 있습니다. ♡ 매주 목요일은 채식의 날입니다.
♡ 기장군에서는 관내 어린이집의 급간식 질을 높이고 영유아의 건강한 성장을 도모하고자 매월 급간식 재료를 지원하고 있으며 9월에는 가 지원되었습니다.
♡ 만 1~2세 영아 : 에너지 섭취기준 900(kcal/일), 단백질 권장섭취량 20(g/일)
만 3~5세 유아 : 에너지 섭취기준 1,400(kcal/일), 단백질 권장섭취량 25(g/일)
♡ 쌀-밥, 죽, 누룽지, 떡류(국내산), 배추김치, 배추겉절이(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 백김치(배추:국내산), 소고기(국내산 한우)
돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 갈치, 삼치, 꽃게, 오징어, 가자미, 전복, 가리비, 열갈이배추, 봄동(국내산)
콩-두부, 콩비지, 콩국수(대두:국내산), 명태(원양산), 동태, 대구(러시아산), 명엽채(명태살:러시아산), 치킨너겟, 팝콘치킨(닭고기:국내산)
순대, 핫도그햄, 만두, 베이컨, 너비아니, 탕수육, 등심돈까스, 미니돈까스, 진미채(오징어:원양산 또는 페루산)
채식만두(대두:국내산, 배추:국내산), 미니동그랑땡, 두부스테이크(돼지고기:국내산, 대두:국내산), 해물햄버거스테이크(오징어:국내산)
다랑어(참치:원양산-태평양, 가쓰오부시:인도네시아산), 낙지, 주꾸미(베트남산), 도토리묵(도토리:국내산), 청포묵(녹두:국내산)
♡ ()의 메뉴는 알레르기 원인을 위한 대체메뉴입니다.
♡ 우리 어린이집은 난류, 우유, 복숭아 알레르기 원인이 있습니다.
알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

2026.09.28



동남권원자력의학원어린이집