

2026년 10월 영아 석식 식단

(맘s)어린이집


 영단구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일				1(목)	2(금)
저녁				닭살볶음밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ 백김치⑤	백미밥 다시마감자국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑤
에너지/단백질				278 10	305 9
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		소고기볶음밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 깍두기⑤	찰쌀현미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭다리살구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑤	게살덮밥①⑤⑥⑧ 김치국(안매운)⑤⑥⑨ 치즈고구마볶음② 무피클	
에너지/단백질		291 11	247 10	275 9	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	기장밥 돼지고기콩비지찌개(안매운)⑤⑥⑩ 감자채전⑤ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑤	간장오징어덮밥⑤⑥⑦ 청경채된장국⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 깍두기⑤	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 백김치⑤	짜장면⑤⑥⑩ 우렁주먹밥(소량)⑤⑥ 달걀파국① 단무지무침③	흑미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑤
에너지/단백질	305 10	274 11	255 9	240 8	269 12
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	차조밥 시금치국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑩⑫⑬ 고사리볶음⑤⑥ 백김치⑤	파프리카잡채덮밥⑤⑥⑩ 사골국 불어목조림⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤	마파두부덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 콩나물국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 백김치⑤	찰쌀현미밥 부대찌개(안매운)⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭ 달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑤
에너지/단백질	253 11	284 11	257 11	270 14	279 15
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎새콤무침 백김치⑤	참치비빔밥*양념장⑤⑥⑩ 감자양파국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑤	기장밥 황태국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 열무나물 배추김치⑤	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 간풍연근튀김①⑤⑥ 백김치⑤	백미밥 애호박맑은국 훈제오리찜*머스타드소스 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑤
에너지/단백질	263 13	293 11	263 11	276 11	245 9
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대아, 꽃게, 고등어, 삼치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등 < 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아람산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 합의로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.				

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/수프	두부/콩비지	(국)	(전체 용)	국산	국산	국산	러시아산	칠레산	노르웨이산	태평양산	국산	국산
	국산	중국산	한국산	호주산	물만두		돼지고기완자		팝corn치킨				
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				돼지고기	국산	돼지고기	국산	닭고기	국산			

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 □ 표시할 수 있습니다.

* 1~2세/ 일반식(과일 명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, 과일은 채소스틱의 구체적인 양상을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 10월 영아 식단

(맘s)어린이집

한국영양학회
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일				1(목)	2(금)										
오전간식				브로콜리죽	채소스틱(오이) 유아용치즈③										
점심				수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤	자조밥 배추당면국⑤⑥⑦ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑦ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑤										
오후간식				머핀①②③④, 우유②	한과⑤⑥, 옥수수차										
에너지/단백질				428 18	430 19										
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)_한글날										
오전간식		김가루달걀죽①	김은종두유⑤	애호박죽											
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①③⑥⑦⑧⑨⑩ 마카로니콘샬레드①⑤ 배추김치⑤	참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵매추리알조림①⑤⑥ 백김치⑤	흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑦ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑤											
오후간식		소보로빵①②④⑤, 우유②	편고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②											
에너지/단백질		498 18	479 17	458 16											
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 치구데이	16(금)										
오전간식	과일(사과)	소고기부추죽⑩	과일(배)	가지죽	채소스틱(당근) 마시는요구르트②										
점심	자조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑦ 말랑진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑤	수수밥 콩나물국⑤⑥ 달걀비간장볶음⑤⑥⑦ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑤	돼지고기가지볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑦ 배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑤	잡쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 너비아니조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤										
오후간식	후리가케주먹밥	잡쌀도넛①②⑤⑥, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵*달걀찜①③⑤⑥, 우유②	삼은달걀②, 메밀차										
에너지/단백질	436 20	451 18	461 17	429 16	434 19										
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)										
오전간식	과일(자른포도)	달걀죽⑥	떠먹는요구르트②	치즈죽②	과일(단감)										
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기복합⑤⑥⑦⑧⑨ 오이맛살무침①③⑤⑥⑧ 배추김치⑤	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①③⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 달걀소금구이⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 두부찜국⑤⑥ 소고기달걀장조림①③⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑦ 탕수육*소스①③⑤⑥⑦⑧⑨ 새콤달콤무상채 백김치⑤										
오후간식	잔치국수①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	편김자, 옥수수차	시리얼⑤⑥, 우유②	약과⑤⑥, 보리차										
에너지/단백질	456 18	419 19	429 21	446 17	438 17										
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) ZERO데이	29(목)	30(금)										
오전간식	과일(사과)	숙주죽	과일(귤)	새우살죽⑤	과일(바나나)										
점심	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑦ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑤	자조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑤	소불고기덮밥⑤⑥⑦ 김치국⑤⑥⑦ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑤	잡쌀현미밥 물만두국①③⑤⑥⑦ 돼지목살구이⑥ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑤	흑미밥 달콤탕⑤ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑦⑧⑨ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑤										
오후간식	달걀간장볶음밥①③⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	새우살애호박채전⑤⑥⑦	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥										
에너지/단백질	424 16	438 17	428 17	462 18	412 18										
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 삼치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등 < 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(부유) ⑥ 알 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳ 참 * 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 이상산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 함량으로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매했는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※														
원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치				
	밥(국산)	두부/콩(국산)	국내산	수입산	()용	전체 용	국산	국산	국산	러시아산	페루산	노르웨이산	태국산	미국산	미국산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품														
				치즈돈가스(생살)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼						

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☐ 표시할 수 있습니다.

대체 식단 안내



● 생일 식단

- 생일 식단으로 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단 중 선택하여 사용할 수 있습니다.
오전 간식 과일의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 일부 메뉴들을 골라서 사용하는 것
(예, 생일 식단1의 미역국과 생일 식단 3의 주찬 및 부찬)은 불가능하며, 필요시 식단 감수를 받아 주시기 바랍니다.

	생일 식단1		생일 식단2		생일 식단3		생일 식단4		생일 식단5	
오전간식	과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽	
점심	생일식단 백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈찜닭 ②⑤⑥⑬ 버섯잡채 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑤		생일식단 백미밥 황태미역국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ③⑤⑥⑬⑭ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑤		생일식단 백미밥 사골미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈가스*소스 ①②③⑤⑥⑬⑭⑮ 꽃말살채소무침 ①⑤⑥③ 배추김치 ⑤		생일식단 백미밥 새우살미역국 ⑤⑥⑨ 족집스테인크 ⑤⑥⑬ 과일요거트샐러드 ② 배추김치 ⑤		생일식단 백미밥 달걀미역국 ⑤⑥⑨ 양념돼지갈비 ⑤⑥⑬ 쌈채소*쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑤	
오후간식	케이크 ①②⑥, 우유 ②		케이크 ①②⑥, 우유 ②		케이크 ①②⑥, 우유 ②		케이크 ①②⑥, 우유 ②		케이크 ①②⑥, 우유 ②	
1-2세 에너지/단백질	482	16	458	18	458	17	476	14	453	17
3-5세 에너지/단백질	685	23	654	26	655	24	680	20	647	24

● 현장학습 및 토요일 식단

- 현장학습 및 토요일 긴급보육 시 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단을 선택하여 사용할 수 있습니다.
오전 간식 과일, 오후 간식 빵의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 위탁급식(도시락)으로 제공할 경우
감수 없이 사용 가능하나 부모님께 꼭 사전 안내 해주시기 바랍니다.

	현장학습 식단1		현장학습 식단2		현장학습 식단3		현장학습 식단4		현장학습 식단5	
오전간식	과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽		과일 or 죽	
점심	달걀채소볶음밥 ⑤⑬ 단무지 ⑬ 과채음료		돼지고기양배추볶음밥 ⑤⑬ 단무지 ⑬ 과채음료		달걀유부초밥 ①③⑤ 단무지 ⑬ 과채음료		모듬채소김밥 ⑤⑬ 단무지 ⑬ 과채음료		참치김가루주먹밥 ⑤ 단무지 ⑬ 과채음료	
오후간식	빵 ①②⑥, 우유 ②		빵 ①②⑥, 우유 ②		빵 ①②⑥, 우유 ②		빵 ①②⑥, 우유 ②		빵 ①②⑥, 우유 ②	
1-2세 에너지/단백질	384	13	394	10	419	13	392	10	414	14
3-5세 에너지/단백질	548	18	563	14	599	18	563	14	568	19

● 수산물 대체 메뉴

- 방사능 오염에 대한 우려를 고려하여 식단 중 어패류가 사용된 메뉴의 대체 가능한 메뉴를 안내해 드립니다.
수산물 메뉴는 감수 없이 아래의 대체 메뉴로 변경하여 사용 가능합니다.
영유아의 기호도에 따라 선택적으로 대체하는 것은 지양해 주시기 바랍니다.

날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴	날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴
10/1	동태살맑은국 ⑤⑥	나주곰탕 ⑤⑥⑬	10/22	두부젓국 ⑤⑥	두부국 ⑤⑥
10/7	참치애호박덮밥 ⑤⑥	소고기애호박덮밥 ⑤⑥⑬	10/26	고등어감자조림 ⑤⑥⑦	돼지고기감자조림 ⑤⑥⑬
10/12	말랑진미채볶음 ⑤⑥⑦	로마토달걀볶음 ①⑤⑥⑬	10/27	(3~5세)잔멸치건과류조림 ⑤⑥	우렁채어묵조림 ⑤⑥
10/15	삼치구이 ⑤⑥	오리로스구이		(1~2세)잔멸치조림 ⑤⑥	
10/16	잘게썬 오징어국 ⑤⑥⑦	햄부대찌개 ⑤⑥⑦⑬⑭⑮	10/28	새우살애호박채전 ⑤⑥⑨	베이컨애호박채전 ⑤⑥⑬
10/20	해물동그랑땡전 ①⑤⑥⑦⑮	동그랑땡전 ①⑤⑥⑬	10/29	새우살죽 ⑤	두부죽 ⑤⑥
10/21	복어맑은국 ⑤⑥	버섯맑은국 ⑤⑥⑬			