

* 1~2세/ 일반식(과일 명)

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

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 10월 영아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)어린이집

경남
어린이·사회복지서비스관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일				1(목)	2(금)							
오전간식				브로콜리죽	채소스틱(오이), 유아용치즈②							
점심				수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①③④ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤	자조밥 배추당면국⑤⑥⑨ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑨ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑤							
오후간식				머핀①②③④, 우유②	한과⑤⑥, 옥수수자							
에너지/단백질				428 18	430 19							
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날							
오전간식				애호박죽								
점심				흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑨ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑤								
오후간식	소보로탕①②④⑥, 우유②			국물시리얼⑤⑥, 우유②								
에너지/단백질	498 18			458 16								
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 지구데이	16(금)							
오전간식	과일(멜론)	소고기부추죽⑤	과일(배)	가지죽	채소스틱(당근), 마시는요구르트②							
점심	자조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑨ 말랑진미채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑤	백미밥 사골미역국⑤⑥⑨ 치즈돈가스*소스①②③④⑤⑥⑨ 마카로니콘샐러드①③ 배추김치⑤	돼지고기가지볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑨ 배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑤	참살현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑨ 너비아니조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤							
오후간식	후리가케주먹밥	케이크①②⑥, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵*달기점①②③④, 우유②	삶은달걀, 메밀차							
에너지/단백질	436 20	458 17	461 17	429 16	434 19							
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)							
오전간식	과일(사인머스켓)	달걀죽⑤	떠먹는요구르트②	치즈죽②	과일(단감)							
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑨⑩ 오이맛살무침①③⑤⑥ 배추김치⑤	애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①③⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑤	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 달걀소금구이⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 두부찜국⑤⑥ 소고기달걀장조림⑤⑥⑨ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 맑은육계장⑤⑥⑨ 탕수육*소스①③⑤⑥⑨⑩ 새콤달콤무생채 백김치⑤							
오후간식	잔치국수①⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	편지감자, 옥수수자	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(사인머스켓)	새우살죽⑤	과일(귤)							
점심	기장밥 소고기뭇국⑤⑥⑨ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑤	자조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑤	소불고기덮밥⑤⑥⑨ 김치국⑤⑥⑨ 두부부로콜리무침⑤ 깍두기⑤	참살현미밥 물만두국①③⑤⑥⑨ 돼지목살구이⑥ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑤	흑미밥 닭곰탕⑤ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑨⑩ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑤							
오후간식	달걀간장볶음밥①③⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	새우살애호박채전⑤⑥⑨	치즈빵①②③⑥, 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, 사인머스켓, 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) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 선택 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 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	다량어(참치)	배추김치	
	밥/국/수프용 국내산	두부/콩/비지 국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼	소고기 국내산	소고기 국내산	돼지고기 국내산

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

* 3~5세/ 일반식(과일 명)

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단, **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

2026년 10월 유아 식단

(국공립아라더베뉴푸른별)어린이집

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

일자/요일					1(목)	2(금)						
오전간식					브로콜리죽	채소스틱(오이) 유아용치즈②						
점심					수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤	차조밥 배추단면국⑤⑥⑦ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑦ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑤						
오후간식					머핀①②③④, 우유②	증편, 옥수수자						
에너지/단백질					646 25	625 24						
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날							
오전간식			검은콩두유⑤	애호박죽								
점심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑦⑧⑨ 마카로니콘샬레드①⑤ 배추김치⑤	참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵매추리알조림①⑤⑥ 백김치⑤								
오후간식	소보로빵①②④⑥, 우유②		찐고구마, 매실차	국물시리얼⑤⑥, 우유②								
에너지/단백질	712 25		647 23	665 21								
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 지구데이	16(금)							
오전간식	과일(멜론)	소고기부추죽⑩	과일(배)	가지죽	채소스틱(당근) 마시는요구르트②							
점심	차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑦ 말랑진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑤	백미밥 사골미역국⑤⑥⑦ 치즈돈가스*소스 ①②③⑤⑥⑦⑧⑨ 꽃맛쌀채소무침③⑤⑥⑧ 배추김치⑤	돼지고기가지볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑦ 배추김치⑤ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑤	찰쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 너비아니조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑤							
오후간식	후리가케주먹밥	케이크①②③④, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵*달걀찜①②③④, 우유②	삶은달걀②, 매실차							
에너지/단백질	612 26	655 24	629 24	614 22	618 25							
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)							
오전간식	과일(사인머스켓)	달걀죽⑩	떠먹는요구르트②	치즈죽②	과일(단감)							
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기복합⑤⑥⑦⑧ 오이맛살무침③⑤⑥⑦ 배추김치⑤	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물통고랑탕전③⑤⑥⑦⑧ 달걀이나물⑤⑥⑦ 깍두기⑤	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 달걀소금구이⑤⑥ 배추김치⑤	기장밥 두부찜국⑤⑥ 소고기말갈장조림①⑤⑥⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑤	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑦ 탕수육*소스①⑤⑥⑦⑧⑨ 새콤달콤무상채 백김치⑤							
오후간식	잔치국수①⑤⑥	버터롤빵①②③④, 우유②	찐감자, 옥수수자	시리얼⑤⑥, 우유②	무지개떡, 보리차							
에너지/단백질	615 24	615 25	611 28	637 24	633 24							
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) ZERO데이	29(목)	30(금)							
오전간식	과일(사과)	숙주죽	과일(사인머스켓)	새우살죽⑤	과일(귤)							
점심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑦ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑤	차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치전과류조림⑤⑥ 배추김치⑤	소불고기덮밥⑤⑥⑦ 김치국⑤⑥⑦ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑤	찰쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑦ 돼지족살구이⑥ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑤	흑미밥 달걀탕⑥ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑦⑧⑨ 상추배무찜⑤⑥ 깍두기⑤							
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	새우살애호박채전⑤⑥⑦	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥							
에너지/단백질	685 25	617 24	600 23	660 26	615 23							
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 삼치 등 * 과일: 사과, 배, 사인머스켓, 단감, 감귤 등		< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥콩 ⑤ 대두(부유) 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) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 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	다량어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/수프/국 국내산	두부/콩/비지 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양어산	배추	고춧가루
	식육/포장육/식육가공품/수인가공품		치즈돈가스(생살)	진미채	해물통고랑탕	안심돈가스	너비아니	미트볼				
			돼지고기	국내산	오징어	국내산	돼지고기	국내산	소고기	국내산	돼지고기	국내산

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