

2026년 10월 영아 식단

국공립아라파라곤한별어린이집



일자/요일				1(목)	2(금)
오전간식				브로콜리죽	(오이), ②
점 심				수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부소고기볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				머핀①②⑤⑥, 우유②	약과⑤⑥, 옥수수차
에너지/단백질				428 18	430 19
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		김가루달걀죽①	검은콩두유⑤	애호박죽	
점 심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ *소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘셀러드①⑤ 배추김치⑨	참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질		498 18	479 17	458 16	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 지구데이	16(금)
오전간식	과일(사과)	소고기부추죽⑬	과일(배)	가지죽	(당근), ②
점 심	 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑬ 너비아니조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	케이크①②⑥, 우유②	치즈롤빵①②⑤⑥, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, ②	구운달걀④, 메밀차
에너지/단백질	482 16	451 18	461 17	429 16	434 19
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	과일(샤인머스켓)	닭살죽⑬	떠먹는요구르트②	삼색채소죽	과일(바나나)
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 소고기미역국⑤⑥⑬ 닭살소금구이⑤⑬ 배추김치⑨	기장밥 두부찜국⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 옥수수차	시리얼⑤⑥, 우유②	약과⑤⑥, 보리차
에너지/단백질	456 18	419 19	429 21	419 15	438 17
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) ZERO데이	29(목)	30(금)
오전간식	과일(사과)	숙주죽	과일(귤)	새우살죽⑨	과일(단감)
점 심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	참살현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑬ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥
에너지/단백질	424 16	438 17	449 17	462 18	412 18
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등				< 알레르기 유발 식품 > 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, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 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	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/수용지	두부/콩비지	한우			국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산				치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼		
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			: 국내 산			오징어: 페루산	오징어: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기:" 국내산	소고기: 국내산 돼지고기: 국내 산		

2026년 10월 유아 식단

국공립아라파라곤한별어린이집

일자/요일				1(목)	2(금)
오전간식				브로콜리죽	(오이), ②
점 심				수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부소고기볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				머핀①②⑤⑥, 우유②	무지개떡, 옥수수차
에너지/단백질				646 25	625 24
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		김가루달걀죽①	검은콩두유⑤	애호박죽	
점 심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ *소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘셀러드①⑤ 배추김치⑨	참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	찐고구마, 매실차	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	
에너지/단백질		712 25	647 23	665 21	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 지구데이	16(금)
오전간식	과일(사과)	소고기부추죽⑬	과일(배)	가지죽	(당근), ②
점 심	 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑬ 너비아니조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	케이크①②⑥, 우유②	치즈롤빵①②⑤⑥, 우유②	어묵탕⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥, ②	구운달걀④, 메밀차
에너지/단백질	685 23	645 26	629 24	614 22	618 25
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	과일(샤인머스켓)	닭살죽⑬	떠먹는요구르트②	삼색채소죽	과일(바나나)
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥*간장양념⑤⑥ 소고기미역국⑤⑥⑬ 닭살소금구이⑤⑬ 배추김치⑨	기장밥 두부찜국⑤⑨ 소고기장조림⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 옥수수차	시리얼⑤⑥, 우유②	증편, 보리차
에너지/단백질	615 24	615 25	611 28	607 22	633 24
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) ZERO데이	29(목)	30(금)
오전간식	과일(사과)	숙주죽	과일(귤)	새우살죽⑨	과일(단감)
점 심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨	참살현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑬ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	미니우동⑤⑥
에너지/단백질	685 25	617 24	630 24	660 26	615 23
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등		< 알레르기 유발 식품 > 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, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매향하는 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/누룽지	두부/콩비지	한우			국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산				치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼	소고기: 국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품						오징어: 페루산	오징어: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산	소고기: 국내산	국내산