

\* 1~2세/ 일반식(과일명)

\* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

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

## 2026년 10월 영아 식단

(국공립아라대광라포레)어린이집

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

| 일자/요일   |                                                                                          |  |                                                         |                                                           | 1(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 2(금)                                                   |  |                                                                                     |  |  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 오전간식    |                                                                                          |  |                                                         |                                                           | 브로콜리죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 채소스틱(오이), 유아용치즈②                                       |  |                                                                                     |  |  |
| 점심      |                                                                                          |  | 매 주 월요일은<br>친환경쌀과 친환경<br>식재료로 만든 식단이<br>제공됩니다.          | 10월 푸드브릿지는<br>“비트” 입니다.<br>비트애호박죽과<br>오이비트맛살무침이<br>제공됩니다. | <br>백미밥<br>새우살미역국 ⑤⑥⑨<br>꼭찹스테이크 ⑤⑥⑫<br>과일요거트샐러드②<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                       |  | 차조밥<br>배추당면국 ⑤⑥⑬<br>돈육데리아끼구이 ⑤⑥⑩<br>미니새송이볶음 ⑤⑥<br>깍두기⑨ |  |                                                                                     |  |  |
| 오후간식    |                                                                                          |  |                                                         |                                                           | 케이크①②⑥, 우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 한과⑤⑥, 옥수수차                                             |  |                                                                                     |  |  |
| 에너지/단백질 |                                                                                          |  |                                                         |                                                           | 428 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 430 19                                                 |  |                                                                                     |  |  |
| 일자/요일   | 5(월)                                                                                     |  | 6(화)                                                    |                                                           | 7(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 8(목)                                                   |  | 9(금)_한글날                                                                            |  |  |
| 오전간식    |         |  | 김가루달걀죽①                                                 |                                                           | 검은콩두유⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 비트애호박죽                                                 |  |  |  |  |
| 점심      |                                                                                          |  | 기장밥<br>아욱된장국 ⑤⑥<br>안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬<br>마카로니콘샐러드①⑤<br>백김치⑨ |                                                           | 소고기애호박덮밥 ⑤⑥⑬<br>무채맑은국<br>어묵메추리알조림①⑤⑥<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 흑미밥<br>순두부국 ⑤⑥<br>제육볶음 ⑤⑥⑩<br>상추쌈*쌈장 ⑤⑥<br>깍두기⑨        |  |                                                                                     |  |  |
| 오후간식    |                                                                                          |  | 소보로빵①②④⑥, 우유②                                           |                                                           | 찐고구마, 매실차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 곡물시리얼 ⑤⑥, 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                                                    |  | 채소스틱(당근), 마시는요구르트②                                                                  |  |  |
| 점심      | 친환경차조밥<br>친환경부추맑은국<br>소고기청경채찜 ⑤⑥⑬<br>말랑진미채볶음 ⑤⑥⑭<br>깍두기⑨                                 |  | 수수밥<br>콩나물국 ⑤⑥<br>닭갈비간장볶음 ⑤⑥⑬<br>느타리버섯무침 ⑤⑥<br>백김치⑨     |                                                           | 돼지고기가지볶음밥 ⑤⑩<br>미소장국 ⑤⑥<br>군만두 ⑤⑥⑩<br>백김치⑨<br>짜먹는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 기장밥<br>근대된장국 ⑤⑥<br>삼치구이 ⑤⑥<br>연두부찜*양념장 ⑤⑥<br>백김치⑨      |  | 참쌀현미밥<br>햄부대찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯<br>너비아니조림 ⑤⑥⑬<br>시금치나물 ⑤⑥<br>백김치⑨                            |  |  |
| 오후간식    | 후리가케주먹밥                                                                                  |  | 잡쌀도넛①②⑤⑥, 우유②                                           |                                                           | 어묵탕 ⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②                                       |  | 삶은달걀①, 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)                                                                                 |  | 닭살죽⑮                                                    |                                                           | 떠먹는요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 치즈죽②                                                   |  | 과일(단감)                                                                              |  |  |
| 점심      | 친환경백미밥<br>친환경미역국 ⑤⑥<br>돼지고기꼭찹 ⑤⑥⑩⑫<br>오이비트맛살무침 ①⑤⑥⑧<br>백김치⑨                              |  | 흑미밥<br>애호박된장국 ⑤⑥<br>해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑭<br>얼갈이나물 ⑤⑥<br>깍두기⑨    |                                                           | 콩나물밥*간장양념 ⑤⑥<br>북어맑은국 ⑤⑥<br>닭살소금구이 ⑤⑮<br>백김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 기장밥<br>두부찜국 ⑤⑨<br>소고기달걀장조림 ①⑤⑥⑬<br>청포묵김무침 ⑤⑥<br>백김치⑨   |  | 수수밥<br>맑은육개장 ⑤⑥⑬<br>탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫<br>새콤달콤무생채<br>백김치⑨                                  |  |  |
| 오후간식    | 잔치국수①⑤⑥                                                                                  |  | 버터롤빵①②⑤⑥, 우유②                                           |                                                           | 찐감자, 옥수수차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 시리얼 ⑤⑥, 우유②                                            |  | 약과 ⑤⑥, 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 새우살죽⑨                                                  |  | 과일(바나나)                                                                             |  |  |
| 점심      | 친환경기장밥<br>소고기묵국 ⑤⑥⑬<br>돼지고기감자조림 ⑤⑥⑮<br>친환경숙주나물<br>백김치⑨                                   |  | 차조밥<br>열무된장국 ⑤⑥<br>오리고기양파볶음 ⑤⑥<br>잔멸치조림 ⑤⑥<br>백김치⑨      |                                                           | 소불고기덮밥 ⑤⑥⑬<br>김치국 ⑤⑥⑨<br>두부브로콜리무침⑤<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 참쌀현미밥<br>물만두국 ①⑤⑥⑩<br>돼지목살구이⑩<br>취나물당근볶음 ⑤⑥<br>백김치⑨    |  | 흑미밥<br>닭곰탕⑮<br>미트볼양송이볶음 ⑤⑥⑩⑬<br>상추배무침 ⑤⑥<br>깍두기⑨                                    |  |  |
| 오후간식    | 달걀간장볶음밥①⑤⑥                                                                               |  | 카스테라①②⑤⑥, 우유②                                           |                                                           | 새우살애호박채전 ⑤⑥⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 치즈빵①②⑤⑥, 우유②                                           |  | 미니우동 ⑤⑥                                                                             |  |  |
| 에너지/단백질 | 424 16                                                                                   |  | 438 17                                                  |                                                           | 428 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 462 18                                                 |  | 412 18                                                                              |  |  |
| 제철식품    | * 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등<br>* 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 삼치 등<br>* 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) ⑲ 잣<br>♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥<br>* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※ |  |                                                        |  |                                                                                     |  |  |

| 원산지<br>표기 | 쌀                   | 콩      | 소고기 |         | 돼지고기      | 닭고기      | 오리고기                  | 명태(동태)    | 오징어       | 고등어                      | 다랑어<br>(참치) | 배추김치 |      |
|-----------|---------------------|--------|-----|---------|-----------|----------|-----------------------|-----------|-----------|--------------------------|-------------|------|------|
|           |                     |        | 국내산 | 수입산     |           |          |                       |           |           |                          |             | 배추   | 고춧가루 |
|           | 밥/누룽지               | 두부/콩비지 | 국내산 | 수입산     | 국내산       | 국내산      | 국내산                   | ☒         | ☒         | ☒                        | 원양산         | 국내산  | 국내산  |
|           | 국내산                 | 국내산    | 한우  | 한우, 호주산 | 치즈돈가스(생일) | 진미채      | 해물동그랑땡                | 안심돈가스     | 너비아니      | 미트볼                      |             |      |      |
|           | 식육/포장육/식육가공품/수산물가공품 |        |     |         | ☒         | 오징어: 페루산 | 오징어: 외국산<br>돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 | 소고기: 국내+호주산<br>돼지고기: 국내산 |             |      |      |

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