

(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

국공립 아라 모아숲 어린이집

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

일자/요일					1(목)		2(금)				
오전간식					브로콜리죽		연근죽				
점심					수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이버섯⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식					머핀①②⑤⑥, 우유②		쌀과자, 옥수수차				
에너지/단백질					428 18		448 17				
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날		
오전간식			김가루달걀죽①		아욱죽		애호박죽				
점심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘셀러드①⑤ 배추김치⑨		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식			소보로빵①②⑤⑥, 우유②		편고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②				
에너지/단백질			498 18		470 16		459 16				
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)		
오전간식	무죽		소고기부추죽⑬		버섯죽		가지죽		근대죽		
점심	차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑬ 말랑진미채볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑭ 너비아니조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	과일(사과), 후리가게주먹밥		밤식빵①②⑤⑥, 우유②		과일(배), 어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		채소스틱(당근), 삶은달걀①		
에너지/단백질	439 19		451 18		460 16		429 16		431 19		
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식	당근죽		닭살죽⑮		얼갈이죽		치즈죽②		달걀죽①		
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑭ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 북어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 배추김치⑨		기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑮ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨		
오후간식	잔치국수①⑤⑥, 유아용치즈②		버터롤빵①②⑤⑥, 우유②		편감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		과일(단감), 약과⑤⑥		
에너지/단백질	450 19		419 19		426 19		446 17		442 17		
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목)		30(금)		
오전간식	미역죽		숙주죽		감자죽		새우살죽⑨		삼색채소죽		
점심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑮ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑮ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		찹쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이버섯⑤⑥⑩⑮ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	과일(자른포도), 달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		과일(귤), 새우살애호박채전⑤⑥⑨		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		미니우동⑤⑥		
에너지/단백질	473 17		438 17		458 17		462 18		444 19		
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(유) 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. ♥ * 아황산류는 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 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	국거리, 불고기, 다짐육								배추	고춧가루
	국산	국산	한우	국산	국산	국내산	러시아산	국산	노랑산	원양산	국산	국산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼			
				돼지고기	산	오징어	페루 산	오징어: 칠레, 페루산 연육: 베트남 산	돼지고기: 국산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국산	

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