

2026년 10월 영아 식단

국공립당하꿈어린이집

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

일자/요일							1(목)	2(금)
오전간식							브로콜리죽 수수밥	채소스틱(오이), 유아용치즈② 차조밥
점심							동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	배추당면국⑤⑥⑩ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식							머핀①②⑤⑥, 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		애호박죽	
점심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘셀러드①⑤ 배추김치⑨		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식			소보로빵①②④⑥, 우유②		편고구마, 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	채소스틱(당근), 마시는요구르트②
점심	친환경 차조밥 친환경 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑬ 말랑진미채볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑭ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥		참쌀도넛①②⑤⑥, 우유②		어묵탕⑤⑥		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	친환경 백미밥 친환경 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 북어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 배추김치⑨		기장밥 두부찜국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑬ 청포묵김부침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥		케이크①②⑥, 주스②		편감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②	약과⑤⑥, 보리차
에너지/단백질	456 18		482 16		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	친환경 기장밥 친환경 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 친환경 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		새우살죽⑨ 참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		새우살애호박채전⑤⑥⑨		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(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. ※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/수리지	두부/콩비지	(국)용	(볶음)용								배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우육)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼			
					돼지고기:국내산	오징어:원양산	오징어:원양산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	소고기: 국내산	소고기:국내산 돼지고기:국내산		

2026년 10월 유아 식단

국공립당하꿈어린이집

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

일자/요일							1(목)		2(금)	
오전간식							브로콜리죽 수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		채소스틱(오이), 유아용치즈② 차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
점심										
오후간식							머핀①②⑤⑥, 우유②		한과⑤⑥, 옥수수차	
에너지/단백질							646 25		625 24	
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날	
오전간식			김가루달걀죽①		검은콩두유⑤		애호박죽			
점심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 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		채소스틱(당근), 마시는요구르트②	
점심	친환경 차조밥 친환경 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑬ 말랑진미채볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑭ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	후리가케주먹밥		참쌀도넛①②⑤⑥, 우유②		어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 메밀차	
에너지/단백질	612 26		645 26		629 24		614 22		618 25	
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식	과일(자른포도)		닭살죽⑮		떠먹는요구르트②		치즈죽②		과일(단감)	
점심	친환경 백미밥 친환경 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 북어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 배추김치⑨		기장밥 두부찜국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑬ 청포묵김부침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨	
오후간식	잔치국수①⑤⑥		케이크①②⑥, 주스②		찐감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 보리차	
에너지/단백질	615 24		685 23		611 28		637 24		633 24	
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목)		30(금)	
오전간식	과일(사과)		숙주죽		과일(귤)		새우살죽⑨		과일(바나나)	
점심	친환경 기장밥 친환경 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 친환경 숙주나물 배추김치⑨		열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치견과류조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		새우살죽⑨ 참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		새우살애호박채전⑤⑥⑨		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, 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 ♥ 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/수용지	두부/콩비지	(국)용	(볶음)용								배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우육)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼	소고기:국내산	소고기:국내산	돼지고기:국내산