

* 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

국공립아라푸른숲어린이집어린이집

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

일자/요일					1(목)		2(금)			
오전간식					삼색채소죽		오이스틱, 유아용치즈②			
점 심					수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
					모닝빵①②⑤⑥, 우유②		약밥⑤⑥, 옥수수차			
에너지/단백질					428		18			
430					430		19			
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날	
오전간식			김가루달걀죽①		검은콩두유⑤		애호박죽			
점 심			기장밥 배추된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘셀러드①⑤ 배추김치⑨		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			
			소보로빵①②④⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②			
에너지/단백질			498		18		458			
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)	
오전간식	샤인머스켓		소고기부추죽⑬		멜론		가지죽		당근스틱, 마시는요구르트②	
점 심	차조밥 부추맑은국 훈제오리단호박찜⑤⑥⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑫ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 우거지된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		참살현미밥 햄부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
	후리가케주먹밥		프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②		어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 옥수수차	
에너지/단백질	436		20		451		18		434	
19			19		461		17		429	
16			16		429		16		434	
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식	사과		닭살죽⑮		떠먹는요구르트②		치즈죽②		배	
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑪ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 버섯맑은국⑤⑥⑬ 닭살소금구이⑤⑮ 배추김치⑨		기장밥 두부국⑤⑥ 닭살메추리알장조림①⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨	
	잔치국수①⑤⑥		밀크롤인①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 보리차	
에너지/단백질	456		18		419		19		438	
17			17		429		17		438	
일자/요일	26(월) 생일식단		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목)		30(금)	
오전간식	굴		숙주죽		파인애플		두부죽⑤⑥		바나나	
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 어묵채소조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		참살현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 닭살허브구이⑤⑥⑮ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 달콤탕⑮ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	케이크①②⑥, 우유②		카스테라①②⑤⑥, 우유②		베이컨애호박채전⑤⑥⑩		팬케이크①②⑤⑥, 우유②		미니우동⑤⑥	
에너지/단백질	482		16		438		17		412	
18			18		462		18		412	
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. ♥ * 아황산염류는 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	다량어 (참치)	배추김치	
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	모든 부위								배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품			해물동그랑땡		안심돈가스		떡갈비		미트볼		
				오징어 : 외국산		돼지고기: 국내산		소고기: 국내산		소고기: 국내산		
				닭고기: 국내산				돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		