



2026년 10월 영아 식단

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

(국공립 아라리버포레)어린이집

일자/요일					1(목)		2(금)			
오전간식					브로콜리죽		채소스틱(오이), 유아용치즈②			
수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨					차조밥 배추당면국⑤⑥⑩ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨					
머핀①②⑤⑥, 우유②					한과⑤⑥, 옥수수차					
428					18	430	19			
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날	
오전간식			김가루달걀죽①		검은콩두유⑤		애호박죽			
기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
소보로빵①②④⑥, 우유②			편고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②					
498			18	479	17	458	16			
에너지/단백질										
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)	
오전간식	과일(사과)		소고기부추죽⑩		과일(배)		가지죽		채소스틱(당근), 마시는요구르트②	
점심	차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑩ 말랑진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 달걀비간장볶음⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		찹쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑦ 너비아니조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	후리가케주먹밥		찹쌀도넛①②⑤⑥, 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) 생일식단		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식	과일(자른포도)		닭살죽⑫		떠먹는요구르트②		치즈죽②		과일(단감)	
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찜스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 북어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑫ 배추김치⑨		기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨	
오후간식	잔치국수①⑤⑥		케이크①②⑥, 우유②		편감자,옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 보리차	
에너지/단백질	456	18	476	14	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)				과일(바나나)	
점심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑩ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨				흑미밥 닭곰탕⑫ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑫ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		새우살애호박채전⑤⑥⑨				미니우동⑤⑥	
에너지/단백질	424	16	438	17	428	17			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(유유) 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	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치			
	밥/죽/루지	두부/콩부지	국내산(한우,육우)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	배추	고춧가루		
	국내산	국내산									국내산	국내산		
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품			치즈돈가스(생일)		진미채	해물동그랑땡	안심돈가스		너비아니		미트볼		
				돼지고기:	국내산	오징어:	국내산	돼지고기:	국내산	소고기:	국내산	소고기:	국내산	돼지고기:
돼지고기:				국내산	오징어:	국내산	돼지고기:	국내산	소고기:	국내산	소고기:	국내산	돼지고기:	국내산