

* 1~2세(0세반 포함)/ 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

국공립아라캐슬어린이집

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

일자/요일					1(목)		2(금)				
오전간식					브로콜리죽		과일(멜론)				
점 심					차조밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 김구이				
오후간식					머핀①②⑤⑥, 우유②		한과⑤⑥, 옥수수차				
에너지/단백질					428 18		404 17				
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날		
오전간식			두유⑤		과일(사과)		애호박죽				
점 심			백미밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘셀러드①⑤ 백김치⑨		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 동치미깍두기⑨				
오후간식			소보로빵①②④⑥, 우유②		찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②				
에너지/단백질			464 17		455 15		458 16				
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)		
오전간식	과일(멜론)		떠먹는요구르트②		과일(배)		가지죽		과일(사과)		
점 심	백미밥 부추맑은국 소고기경채찜⑤⑥⑬ 말랑진미채볶음⑤⑥⑰ 동치미깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②		차조밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑰ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 김자반⑤		
오후간식	후리가케주먹밥		참쌀도넛①②⑤⑥, 우유②		어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 메밀차		
에너지/단백질	436 20		435 18		461 17		429 16		430 18		
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식	과일(자른샤인머스켓)		마시는요구르트②		과일(귤)		치즈죽②		과일(단감)		
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑰ 얼갈이나물⑤⑥ 동치미깍두기⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 북어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 백김치⑨		차조밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 김구이		
오후간식	잔치국수①⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 보리차		
에너지/단백질	456 18		390 16		393 19		446 17		438 17		
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목)		30(금)		
오전간식	과일(사과)		유아용치즈②		과일(자른샤인머스켓)		새우살죽⑨		과일(귤)		
점 심	백미밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 백김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 동치미깍두기⑨		차조밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑰ 상추배무침⑤⑥ 김자반⑤		
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		새우살애호박채전⑤⑥⑨		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		미니우동⑤⑥		
에너지/단백질	424 16		424 18		428 17		462 18		425 18		
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(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. ※구매했는 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/누룽지	두부/콩비지	국내산(한우,육우)	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산	원양산	배추	고춧가루	
	국내산	국내산								국내산	국내산		
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)		진미채	해물동그랑땡	안심돈가스		너비아니		미트볼	
				돼지고기:	국내산	오징어:	페루산	오징어:	국내산	돼지고기:	국내산	소고기:	국내산
							돼지고기:	국내산			돼지고기:	국내산	

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

대체 식단 안내

● 생일 식단

- 생일 식단으로 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단 중 선택하여 사용하실 수 있습니다.

오전 간식 과일의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 일부 메뉴들을 골라서 사용하는 것

(예, 생일 식단1의 미역국과 생일 식단 3의 주찬 및 부찬)은 불가능하며, 필요시 식단 감수를 받아 주시기 바랍니다.

	생일 식단1	생일 식단2	생일 식단3	생일 식단4	생일 식단5
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	 생일식단 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	 생일식단 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 생일식단 백미밥 사골미역국⑤⑥⑩ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 꽃살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	 생일식단 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찜스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	 생일식단 백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②
1-2세 에너지/단백질	482 16	458 18	458 17	476 14	453 17
3-5세 에너지/단백질	685 23	654 26	655 24	680 20	647 24

● 현장학습 및 토요일 식단

- 현장학습 및 토요일 긴급보육 시 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단을 선택하여 사용하실 수 있습니다.

오전 간식 과일, 오후 간식 빵의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 위탁급식(도시락)으로 제공할 경우 감수 없이 사용 가능하나 부모님께 꼭 사전 안내 해주시기 바랍니다.

	현장학습 식단1	현장학습 식단2	현장학습 식단3	현장학습 식단4	현장학습 식단5
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	닭살채소볶음밥⑤⑮ 단무지⑬ 과채음료	돼지고기양배추볶음밥⑤⑩ 단무지⑬ 과채음료	달걀유부초밥①⑤⑥ 단무지⑬ 과채음료	모듬채소김밥⑤⑬ 단무지⑬ 과채음료	참치김가루주먹밥⑤ 단무지⑬ 과채음료
오후간식	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②
1-2세 에너지/단백질	384 13	394 10	419 13	392 10	414 14
3-5세 에너지/단백질	548 18	563 14	599 18	563 14	568 19

● 수산물 대체 메뉴

- 방사능 오염에 대한 우려를 고려하여 식단 중 어패류가 사용된 메뉴의 대체 가능한 메뉴를 안내해 드립니다.

수산물 메뉴는 감수 없이 아래의 대체 메뉴로 변경하여 사용 가능합니다.

영유아의 기호도에 따라 선택적으로 대체하는 것은 지양해 주시기 바랍니다.

날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴	날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴
10/1	동태살맑은국⑤⑥	나주곰탕⑤⑥⑩	10/22	두부전국⑤⑨	두부국⑤⑥
10/7	참치애호박덮밥⑤⑥	소고기애호박덮밥⑤⑥⑩	10/26	고등어감자조림⑤⑥⑦	돼지고기감자조림⑤⑥⑩
10/12	말랑진미채볶음⑤⑥⑦	토마토달걀볶음①⑤⑥⑫	10/27	(3~5세)잔멸치견과류조림⑤⑥	우영채어묵조림⑤⑥
10/15	삼치구이⑤⑥	오리로스구이		(1~2세)잔멸치조림⑤⑥	
10/16	잘게썬오징어국⑤⑥⑦	햄부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯	10/28	새우살애호박채전⑤⑥⑨	베이컨애호박채전⑤⑥⑩
10/20	해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑦	동그랑땡전①⑤⑥⑩	10/29	새우살죽⑨	두부죽⑤⑥
10/21	북어맑은국⑤⑥	버섯맑은국⑤⑥⑩			