

2026년 10월 영아 간식·식단 [만0세~만2세]

원장

김선미

식단출처: 공산구 어린이 사회복지급식관리지원센터

* 월, 수, 금: 덴마크목장우유/ 화:바이오요거트/ 목:엔요 - 간식은 원에서 무료로 제공합니다.

	월	화	수/ 일요일DAY	목	금	토
	* 광산오감DAY 란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★13일(행글DAY_촉각) : 발카레라이스 * 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★일본 오니기리(후리가케주먹밥) * 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		광산오감DAY 레시피 영상 13일(행글DAY_촉각) : 발카레라이스 	1일 채소죽 백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 두부전①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨ 참모닝빵①②⑤⑥/요구르트②	2일 잔멸치죽/사과 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨ 햇도그⑤⑥/우유②	3일/개천절 
오전간식						
점심						
오후간식						
에너지/단백질						
	5일/대체휴일	6일	7일	8일(저탄소DAY)	9일/한글날	10일
오전간식						
점심						
오후간식						
에너지/단백질						
	12일	13일(광산오감DAY)	14일	15일	16일	17일
오전간식						
점심						
오후간식						
에너지/단백질						
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식						
점심						
오후간식						
에너지/단백질						
	26일	27일	28일(세계DAY-일본)	29일	30일	31일
오전간식						
점심						
오후간식						
에너지/단백질						
원산지 표시	쌀		콩		배추김치	
	백미		팥		쇠고기	
	국내산		국내산		국내산	
	수입산		수입산		수입산	
가공식품	소시지		햄		소시지	
	소시지		소시지		소시지	
	소시지		소시지		소시지	
	소시지		소시지		소시지	

- * 식단은 사정(재료구입, 어린이집 행사 등)에 따라 같은 식품군으로 변경 될 수도 있습니다. * 영아식단은 잘게 썰어 조리하며,, 0세반은 부모님의 요청에 의해 더 잘게 썰어 조리하여 제공합니다.
- * 산새소리어린이집에서는 **화학조미료는 일절 사용하지 않으며**, 다시마, 멸치, 마른새우와 각종야채를 넣어 육수를 만들어 맛을 내고 있어 아직 미각이 성숙하지 않는 영유아의 건강을 위해 최선을 다하고 있습니다.
- * 간식은 직접 만들어 제공하고, 오전에는 **영양죽** 위주로, 오후에는 직접 만들어 곶고루 제공합니다. * (알)은 달걀,현상생선,조개 등 알레르기 친구들의 대체식품입니다.
- * 알레르기 유발식품: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산파참식물 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감 * **염(아황산염)**은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 하나로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.



산 새 소리 어린이 집



2026년 10월 유아 간식·식단 [만3세~만5세]

식단출처: 광산구 어린이 사회복지급식관리지원센터

* 월, 수, 금: 덴마크목장우유/ 화:바이오요거트/ 목:엔요- 간식은 원에서 무료로 제공합니다.

	월	화	수/ 일요일DAY	목	금	토
오전간식	* 광산오감DAY만?		광산오감DAY 레시피 영상 13일(행글DAY_축각) : 발카레라이스 	1일	2일	3일/개천절
점심	다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★13일(행글DAY_축각) : 발카레라이스 * 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★일본 오나카리(후리가타주먹밥) * 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단			채소죽 백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 두부전①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨ 점모닝빵①②⑤⑥/요구르트② 756/25	잔멸치죽/사과 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨ 핫도그⑤⑥/우유② 689/27	
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	5일/대체휴일	6일	7일	8일(저탄소DAY)	9일/한글날	10일
점심		타락죽② 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나/요거트② 607/23	브로콜리죽/사과 잡곡밥(소량) 쌀국수⑩ 크로켓①⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 그리시니①②⑤⑥/우유② 683/20	참치죽 백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 찐감자/요구르트② 642/29		파인애플 백미밥 복숭아국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 436/16
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	12일	13일(광산오감DAY)	14일	15일	16일	17일
점심	개살죽①⑤⑥⑧ 잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 무나물⑤ 배추김치⑨ 토마토소스게티⑥⑩/우유② 669/25	달걀죽①/당근스틱 발카레라이스⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨ 슈크림빵①②⑤⑥/요거트② 679/20	아욱죽 잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨ 잔멸치죽⑤⑥/우유② 705/25	영양잡곡죽 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨ 부음우동⑤⑥⑩/요구르트② 638/26	치즈죽②/배 잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 찐고구마/우유② 760/28	사과 백미밥 실파된장국⑤⑥ 양파감자채전①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 431/11
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	19일	20일	21일	22일	23일	24일
점심	채소죽 잡곡밥(소량) 수제비⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨ 찐빵⑤⑥/우유② 670/25	새우살죽⑨/배 백미밥 팽이버섯완육국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 찐고구마/요거트② 691/24	쇠고기죽⑩ 씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑪ 깍두기⑨ 마들렌①②⑥/우유② 760/25	고구마죽/사과 백미밥 아욱국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨ 부음우동⑤⑥⑩/요구르트② 691/23	참깨당근죽 잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 저당시리얼⑤⑥/우유② 613/24	오렌지 백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 424/11
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	26일	27일	28일(세계DAY-일본)	29일	30일	31일
점심	견과류죽④⑩ 잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 어묵탕⑤⑥/우유② 656/26	닭가슴살죽⑩ 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 찐고구마/요거트② 676/48	누룽지죽/오이스틱 영양밥/양념장⑤⑥ 무쌈국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오이파스타/케찹소스⑤⑥/우유② 693/24	황태죽 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 바나나/요구르트② 657/24	늑은호박죽/사과 잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨ 컵케이크①②⑤⑥/우유② 760/26	단감 백미밥 버섯국⑤⑥ 모듬해물조림⑤⑥⑩⑪⑫ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 352/16
오후간식						
에너지/단백질						
원산지 표시	쌀		콩		배추김치	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추
	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산
	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산
가공식품	수산물		육류		채소	
	오징어	전복	명태	고등어	낙지	새우
	수입산	국내산	수입산	수입산	수입산	수입산
	수입산(페루)	수입산(러시아)	수입산	수입산	수입산	수입산
가공식품	채소		육류		채소	
	오징어	전복	명태	고등어	낙지	새우
	수입산	국내산	수입산	수입산	수입산	수입산
	수입산(페루)	수입산(러시아)	수입산	수입산	수입산	수입산

* 식단은 사전(재료구입, 어린이집 행사 등)에 따라 같은 식품군으로 변경 될 수도 있습니다. * 영아식단은 잘게 썰어 조리하며,, 0세반은 부모님의 요청에 의해 더 잘게 썰어 조리하여 제공합니다.

* 산새소리어린이집에서는 화학조미료는 일체 사용하지 않으며, 다시마, 멸치, 마른새우와 각종야채를 넣어 육수를 만들어 맛을 내고 있어 아직 미각이 성숙하지 않는 영유아의 건강을 위해 최선을 다하고 있습니다.

* 간식은 직접 만들어 제공하고, 오전에는 영양죽 위주로, 오후에는 직접 만들어 곶고루 제공합니다. * (알)은 달걀,현살생선,조개 등 알레르기 친구들의 대체식품입니다.

* 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 ㉠견(아황산염)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 일종으로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

