

2026년 10월 아이밥상

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전새참				사과	굴
점 심				찹쌀현미밥 청국장찌개 버섯잡채 부추양파겉절이 깍두기	돼지고기콩나물밥 +양념장 어묵국 멸치볶음 배추김치
오후새참				모듬채소튀김, 수정과	에그카스테라, 산양유
날짜	5	6	7	8	9
오전새참		배	딸기요거트/무가당요거트	굴	
점 심	대 체 휴 일	찹쌀밥 호박된장국 해물햄버거스테이크+소스 구운김 깍두기	귀리밥 오징어묵국 토마토소스찜닭 숙주나물무침 배추김치	찹쌀현미밥 맑은감장국 연근튀김+양념장 데친두부썩갓무침 배추김치	한 글 날
오후새참		잔치국수	와플빵, 포도한모금	찐고구마, 유자차	
날짜	12	13	14	15	16
오전새참	사과	배	플레인요거트/무가당요거트	굴	단감
점 심	기장밥 두부김치국 새송이메추리알장조림 하얀무생채 배추김치	돼지고기카레덮밥 유정란채썩국 꼬마찜만두 깍두기	홍미밥 수제비된장국 버섯소불고기 쌈무 배추김치	찹쌀현미밥 맑은순두부탕 감자당근조림 청포묵숙주무침 배추김치	잡곡밥 재첩국 수제탕수육+소스 데친브로컬리무침 깍두기
오후새참	양배추참치볶음밥	쌀빵씨리얼, 산양유	해물칼국수	김말이튀김, 감잎차	찰보리빵, 결명자차
날짜	19	20	21	22	23
오전새참	사과	배	블루베리요거트/무가당요거트	굴	단감
점 심	차조밥 소고기미역국 유정란채소말이 새우젓애호박볶음 배추김치	찹쌀밥 달콤탕 부추양파겉절이 깍두기	찰보리밥 황태채뭇국 돼지고기수육 상추+쌈장 배추김치	찹쌀현미밥 양배추된장국 수제두부채소완자전 새송이버섯나물무침 깍두기	소고기우영채소볶음밥 들깨무쌈국 김자반 백김치
오후새참	오리불고기채소볶음밥	베이컨토마토소스우동	꼬꼬너겟+허니머스터드 동굴레차	찐감자 오미자차	딸기잼모닝빵 산양유
날짜	26	27	28	29	30
오전새참	사과	배	사과요거트/무가당요거트	굴	단감
점 심	잡곡밥 육개장 어묵채소팽이버섯전 청경채나물무침 깍두기	귀리밥 맑은콩나물국 한우등심푹찜스테이크 들깨고사리볶음 깍두기	차수수밥 순두부애호박국 수제돈가스+소스 과일샐러드 배추김치	찹쌀현미밥 맑은미역국 두부양념조림 숙주나물당근무침 배추김치	돼지국밥 오징어숙회+초고추장 배추김치
오후새참	모듬해물볶음밥	돼지고기자장면	찐고구마, 매실차	파삭당면군만두	우리쌀소프트롤, 산양유

영양사: 임무화

- * 위 식단은 유기농 식재료(생태유아공동체, 자연드림)의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.
* 주 1회 목요일은 '채식의 날'을 운영합니다.
* ()의 메뉴는 알레르기 원인을 위한 대체메뉴입니다.
* 튼튼반, 기쁨반, 사랑반은 백김치를 제공합니다.
* 튼튼반, 기쁨반은 무가당요구르트를 제공합니다.
* 10월 생일원아 : 2일 스스로반 신이소 / 8일 스스로반 허이나 / 12일 사랑반 김성운 / 15일 사랑반 박정우 / 26일 슬기반 박소이 / 27일 슬기반 김태령
* 쌀(오분도미, 현미, 찹쌀, 흑미-밥, 죽, 누룽지:국내산), 떡류(국내산), 배추김치, 배추겉절이(배추:국내산, 고춧가루:국내산), 백김치(배추:국내산) 소고기(국내산 한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 갈치, 꽃게, 게살, 오징어, 조기, 전복, 가리비(국내산) 동태포, 대구포(러시아산), 대구순살, 명태순살, 대구순살까스(원양산), 다랑어(참치:원양산-태평양, 가스오부시:인도네시아산) 열갈이배추, 봄동(국내산), 콩-두부, 콩비지, 콩국수(대두:국내산), 명엽채(명태살:러시아산), 치킨너겟, 팝콘치킨(닭고기:국내산) 순대, 핫도그햄, 만두, 베이컨, 너비아니, 탕수육, 미니돈까스, 족발, 고기찜빵(돼지고기:국내산), 오징어채(오징어:원양산 또는 페루산) 채식만두(대두:국내산, 배추:국내산), 동그랑땡, 두부스테이크(돼지고기:국내산, 대두:국내산), 도토리묵(도토리:국내산), 청포묵(녹두:국내산)
* 우리 어린이집은 **땅콩, 호두, 캐슈넛, 아몬드, 콜라비** 알레르기 원인이 있습니다.
알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④**땅콩** ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭**호두** ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
- 
울산경찰청어린이집