

2026년 10월 식단표(영유아식)

구분	월	화	수	목	금	토													
날짜	10월 5일(대체휴일)	10월 6일(바다공사기간)	10월 7일(바다공사기간)	10월 8일(바다공사기간)	10월 9일(한글날)	10월 10일(바다공사기간)													
오전간식	☆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. ☆ 늦은 하릴로 허기감을 느끼지 않도록 매일 오후 5시에 우유(불우원)고칼슘우유를 급식합니다. ☆ 음식의 맛은 약간 싱거우며, 염도는 0.2~0.4%(저염식)로 맞춰 제공됩니다. ☆ 간식+2식은 매뉴얼에 따라 메뉴명은 같으나 조리법등이 다르게 제공 될 수 있습니다. ☆ 자연 조미료(국물등)를 많이 건다시마, 표고버섯 등)를 사용합니다. ☆ 계절 음식물 계절이라고 노력하고 있습니다. ☆ 계획된 급식 메뉴는 최대한 그대로 제공되지만, 식재료 수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다. ☆ 아이세상어린이집은 알레르기 원인을 알레르기 유발물질 제거 및 대체식을 제공하고 있습니다. ★ 알레르기정보: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아몬드 ⑭생선 ⑮호두 ⑯참깨 ⑰소고기 ⑱오징어 ⑲조개류 ㉑굴 ㉒전복 ㉓홍합 ㉔포함 ㉕조식 등 해당식품에 특정음식을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	동태살아재죽/그린키위 종국찰밥(쌀밥) 들깨시래기수제비국 파채돈육고기 양배추찜&연두부쌈장 연근조림 배추김치(백김치) 빨로우우유케이크(유기농우유) (바다공사사차)	10월 11일 동태살아재죽/바나나 흑미찰밥(쌀밥) 들깨시래기수제비국 파채돈육고기 양배추찜&연두부쌈장 연근조림 배추김치(백김치) 빨로우우유케이크(유기농우유) (바다공사사차)	10월 12일(바다공사기간)	10월 13일(생일파티)	10월 14일(저탄소일)	10월 15일(전통차의날)	10월 16일	10월 17일										
점심	대체 공휴일 Today is a holiday.	단호박찰밥(쌀밥) 달걀미역국 한우불고기 부추잡채 열무나물무침 배추김치(백김치)	오전간식- 찹과일 탕수육, 돈까스도시락 모닝밥(유기농우유) 노른자아재죽/모듬과일 버섯양념밥&양념장(쌀밥) 우동장국 가지치구이 돌잔반 연근흑임자무침 배추김치(백김치)	오전간식- 찹과일 꼬마김밥 축축한고구마뽕/감물주스 보리밥(쌀밥) 맑은된장국 시금치프리카타 진미채볶음 열갈이나물무침 깍두기(백김치)	오전간식- 찹과일 점심- 꼬마김밥 맑기요거트팬케이크/사과주스	10월 18일(바다공사기간)	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오후간식	돈까스, 햄박스테이크도시락 미니치즈롤인형/유기농우유	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)	오전간식- 찹과일 햄박스테이크도시락 롤케이크(유기농우유)
저녁	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품	오징어아재볶음/양배추찜 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 죽, 누룽지 돼지고기, 닭고기, 오리고기 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 수산물, 가공식품

