

2026년 10월 식단표 (영·유아)

영양사:김희은

정부세종청사 라온어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3
오전간식				소고기미역죽 메론	요플레 바나나	
점심				백미밥(0세)/흑미밥 동태국 돼지갈비찜 쥬키니호박새우살볶음 콩나물무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/비빔밥 미소장국 소고기볶음(0세) 계란프라이 유산균요구르트 백김치/배추김치	
오후간식 (0~1세)				토마토스크램블에그 찰옥수수차	구운간장치킨 오이스틱	
오후간식 (2~5세)				토마토스크램블에그 찰옥수수차	구운간장치킨 오이스틱	
석식				백미밥,미역국,두부구이 무생채,백김치	백미밥,콩나물국,바삭 불고기,오이생채,백김치	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식		오징어양배추죽 사과	찐고구마 결명자차	녹두죽 배		슬라이스치즈
점심		백미밥(0세)/강황쌀밥 바지락살부추국 닭안심스테이크 감자조림 브로콜리볶음 백김치/배추김치	백미밥(0세)/보리밥 소고기무국 볼락구이 야채계란말이 건취나물볶음 백김치/배추김치	백미밥(0세)/팔밥 굴림만두국 돈장조림 수제김자반 시래기저침 백김치/배추김치		백미밥 한우갈비탕 야채튀김 백김치
오후간식 (0~1세)		수제연근칩 우유	3색야채피쉬바 굴	우영잡채 유기농보리차		-
오후간식 (2~5세)		수제연근칩 우유	3색야채피쉬바 굴	우영잡채 유기농보리차		-
석식		백미밥,감자국,오징어볶음 부추무침,백김치	백미밥,어묵국,소고기조림 무생채,백김치	백미밥,시래기국,계란찜 우영조림,백김치		-
일자	12(생일잔치)	13	14	15	16	17
오전간식	들깨죽/우유-0,1세 유기농씨리얼/우유	새우살당근죽 배	찐감자 굴	누룽지죽 바나나	물만두 사과	슬라이스치즈
점심	백미밥(0세)/현미밥 소고기미역국 LA갈비찜 버터새송이구이 보코치니샐러드 백김치/배추김치	백미밥(0세)/기장밥 순두부찌개 오리불고기 올방개묵무침 열무나물무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/서리태밥 모양어묵탕 오징어볶음 돈육당면계란전 도라지무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/팔밥 들기름무채국 제육볶음 명엽채조림 숙주맛살무침 백김치/배추김치	짜장덮밥 얼갈이된장국 닭살야채샐러드 단무지무침 백김치/배추김치	들깨칼국수 볶음김치주먹밥 수제동그랑땡 백김치
오후간식 (0~1세)	치킨,주스,카스테라,메론 바나나(영아)	치즈한케익 결명자차	온두부&양념장 데친당근스틱	수제약밥 찰옥수수차	안홍쌀찐빵 우유	-
오후간식 (2~5세)	치킨,주스,무지개설기 단감,파인애플(유아)	치즈한케익 결명자차	온두부&양념장 당근스틱	수제약밥 찰옥수수차	안홍쌀찐빵 우유	-
석식	백미밥,계란국,찜닭 미역무침,백김치	백미밥,열무된장국,삼겹살 볶음,순두부장,백김치	백미밥,김치국,돈육볶음 콩조림,백김치	백미밥,김국,두부구이 무조림,백김치	백미밥,소고기국,닭볶음 감자조림,백김치	-
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	계란죽/유기농식혜-0,1세 삶은계란/유기농식혜	아욱된장죽 굴	양송이스프 크루통	닭살애호박죽 사과	찐고구마 유기농보리차	슬라이스치즈
점심	백미밥(0세)/귀노아밥 어린이짬뽕국 한우버섯불고기 대추채멸치볶음 푸실리샐러드 백김치/배추김치	백미밥(0세)/차조밥 콩나물국 찜닭 어묵볶음 배추찜 백김치/깍두기	백미밥(0세)/녹두밥 소고기청국장찌개 고등어구이 연근조림 참나물무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/클로렐라밥 유부국 돈수육 상추쌈&저염쌈장 비빔막국수 백김치/배추김치	백미밥(0세)/나시고랭볶음밥 황태국 새우볶음(0세) 훈제연어샐러드 오이지무침 백김치/배추김치	오므라이스 미니우동 멕시코샐러드 백김치
오후간식 (0~1세)	가쓰오우동 단감	견과류&치즈 파프리카스틱	물만두 배	찜치즈샌드위치 우유	소고기주먹밥 오렌지	-
오후간식 (2~5세)	가쓰오우동 단감	견과류또띠아칩 파프리카스틱	메밀전병 배	찜치즈샌드위치 우유	소고기주먹밥 오렌지	-
석식	백미밥,버섯국,쭈꾸미볶음 시금치나물,백김치	백미밥,아욱국,계란말이 호두조림,백김치	백미밥,김치국,소불고기 양송이볶음,백김치	백미밥,애호박국,돈장조림 오이생채,백김치	백미밥,콩나물국,황태조림 김구이,백김치	-
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	감자죽/이오요구르트-0,1세 찐감자/이오요구르트	대구살비타민죽 굴	꿀단호박찜 우유	병아리콩죽 바나나	리얼그레인라 우유	슬라이스치즈
점심	백미밥(0세)/현미밥 배추된장국 한우사태찜 크래미오이무침 곤드레나물볶음 백미밥/깍두기	백미밥(0세)/귀리밥 호박새우젓국 수제치킨가쓰&소스 땅콩조림 꼬시래기무침 백김치/배추김치	백미밥(0세)/토마토참쌀밥 소고기샤브국 아귀콩나물찜 도토리묵&양념장 양배추라페 백김치/배추김치	백미밥(0세)/흑미밥 바지락미역국 돈목살야채볶음 진미무침 얼갈이나물된장무침 백김치/석박지	백미밥(0세)/마파두부덮밥 파송송계란국 두부구이(0세) 우영장투김 천사채사과샐러드 백김치/배추김치	파인애플볶음밥 소고기무국 계란프라이 백김치
오후간식 (0~1세)	잔치국수 파인애플	카스테라 우유	오징어김치전 사과	찐고구마 유기농보리차	증편 배	-
오후간식 (2~5세)	잔치국수 파인애플	골뱅이파스타 단무지	오징어김치전 사과	고구마맛탕 유기농보리차	증편 배	-
석식	백미밥,김국,계란말이 감자채볶음,백김치	백미밥,김치국,닭살스테이크 비타민나물,백김치	백미밥,무채국,오징어볶음 콩나물무침,백김치	백미밥,계란국,소불고기 병아리콩조림,백김치	백미밥,미역국,바삭불고기 우영조림,백김치	-

♣ 알레르기 정보

- ① 난류(가금류) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑥ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣

* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아는 담임교사에게 사전에 알려주시기 바랍니다. 라온 어린이집은 알레르기 원아를 위한 알레르기 유발물질 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.

♣ 식재료 원산지표시

분류	식재료	원산지
농산물	쌀(밥,죽,누룽지),현미,찹쌀,쌀가공품	국내산
	배추,얼갈이,봄동,고춧가루(백김치,배추김치,겉절이)	국내산
	두부류,콩비지,콩국수에 사용하는 콩	국내산
축산물	소고기,돼지고기,닭고기,오리고기	국내산
	LA갈비	호주산
축산물가공품	훈제오리(오리)/만두,베이컨,김밥햄,프랑크소세지,메밀전병(돼지고기)/비엔나(돼지,닭)	국내산
수산물	낙지,고등어,갈치,아귀,오징어,꽃게,전복,방어	국내산
	명태	러시아
	주꾸미	베트남
수산물가공품	진미채,오징어실채(오징어):페루산/참치캔(가다랑어):원양산/크라비아(명태연육):미국산/사각어묵(어육):중국산/볼어묵(어육):중국,베트남/게맛살(연육):외국산(베트남,인도,미국)/꼬치어묵(연육):외국산(베트남,중국,파키스탄등)/가쓰오부시(훈연가다랑어):외국산(필리핀,인도네시아, 태국) 3색야채피쉬바(어육:베트남)	

♣ 급식운영 안내

- ☺ 메뉴명은 동일하나 연령에 따라 식재료의 크기, 조리방법 및 소스 제공 여부가 달라질 수 있습니다.
- ☺ 어린이집 메뉴는 대부분 수제로 조리하여 제공합니다.
- ☺ 염도는 0.3% 이하로 조리하여 제공합니다.
- ☺ 식품안전 검사를 완료한 안전한 식재료를 사용합니다.
- ☺ 백김치와 배추김치는 어린이집에서 직접 담가 제공합니다.
백김치 → 0~3세
배추김치(파프리카와 순한고춧가루 소량 사용하여 제공) → 4~5세
- ☺ 식재료 수급 및 어린이집 운영 일정에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있으며, 변경 사항은 별도로 안내드립니다.