<2026년 10월 아기별식단표>

발행일 : 2026.9.15.
원 장 : 김기우
영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

아기별 어린이집

세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	[1-2세 식단 안내]			1[목]	2[금]
오전간식	▶10월 지구데이 "콩나물국", "순살고등어조림", "양배추나물"		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이	흑미밤죽	쇠고기죽⑤⑥⑯
점심	▶10월 삼삼데이 "시금치된장국", "쇠고기우엉조림", "찐고구마" ☞ '시금치', '우엉', '고구마'는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.		- QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요.	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치나물 깍두기⑨
오후간식				당근달걀샐러드①⑤ 우유②	오렌지 우유②
열량/단백질				465/21	466/19

일자	5[월] 대체휴일	6[화]	7[수]쌈쌈데이	8[목]	9[금] 한글날
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	근대된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식		감자버터구이② 우유②	샤인머스켓 떠먹는요구르트②	쌀카스테라①②⑥ 우유②	
열량/단백질		421/17	474/19	476/17	

일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	닭죽⑮	병아리콩죽⑤	누룽지채소죽	버섯죽	김가루찹쌀죽
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 무나물 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 우유②	찐고구마 우유②	골드키위 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 둥굴레차	수제비⑥
열량/단백질	421/20	468/15	432/18	464/17	401/16

일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목] 생일잔치	23[금]
오전간식	고구마타락죽②	참치죽	브로콜리죽⑤⑥	영양잡곡죽	달걀죽①
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물 백김치⑨	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 파프리카잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드(요거트D)② 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	바나나 우유②	잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 유자차	생크림케익①②⑥ 사과당근주스	단감 우유②
열량/단백질	447/17	439/19	403/14	493/14	415/16

일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	치즈죽②	들깨무죽	현미당근죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	청경채죽
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모둠버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식	밀감 우유②	찐고구마 우유②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	배 단호박샐러드⑤⑥
열량/단백질	420/15	468/14	438/19	477/21	470/15

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찹쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물				수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-

가공품 농축산·수산물			
함박스테이크	돈까스	참치	너비아니
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	가다랑어 : 원양산	돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.