

☺☺ 2026년 10월 영아식단표 ☺☺

영양사 강경희

	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식				잔죽 ¹⁹	우리밀두부과자 ^{1,5,6} 유기농우유 ²
점심				차조밥 감자양파국 ⁹ 오징어새우양파볶음 ^{5,6,9,17,18} 청경채나물 안매운깍두기 ⁹ 방울토마토 ¹²	친환경쌀밥 근대국 ^{5,6,9} 돼지고기곤약장조림 ^{5,6,10} 두부숙갓무침 ⁵ 백김치 ⁹ 배
오후간식				물만두 ^{5,6,10} 유기농우유 ²	치즈김치주먹밥 ^{5,6,9,18} 매실차
원산지표시				돼지고기/오징어-국내산	돼지고기, 두부
일자	5대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		양송이버섯크림스프 ^{2,5,6,15,16}	샤인머스켓	달걀양파죽 ¹	
점심		돈육카레라이스 ^{2,5,6,10,12,16,18} 송농 저염오이지무침 안매운깍두기 ⁹ 짜먹는요구르트 ²	수수밥 들깨배추국 ^{5,6,9} 코다리강정 ^{5,6} 브로콜리참깨소스무침 ^{1,5,6} 백김치 ⁹ 유기농요구르트 ²	기장밥 쇠고기우육 ^{5,6,9,16} 마파두부 ^{5,6,10} 애호박새우젓볶음 ⁹ 백김치 ⁹ 샤인머스켓	
오후간식		볶음우동 ^{5,6,9,17,18}	찐고구마, 유기농우유 ²	김말이 ^{5,6,16} 유기농사과키위쥬스	
원산지표시		돼지고기	코다리-러시아산	쇠고기, 돼지고기, 두부	
일자	12	13	14	15	16저탄소식단
오전간식	오곡시리얼 ^{5,6} 유기농우유 ²	고구마타락죽 ²	샤인머스켓	토마토렌탈콩스프 ^{5,6,12}	전복죽 ¹⁸
점심	친환경쌀밥 순살동태맑은국 ^{5,6,9} 닭다리살소금구이 ^{5,15} 가지나물 ^{5,6} 백김치 ⁹ 토마토 ¹²	렌틸콩밥 버섯들깨탕 ^{5,6,9} 더덕돼지불고기 ^{5,6,10} 오이스락, 씨앗저염쌈장 ^{5,6} 백김치 ⁹ 사과	한우삼색소보로비빔밥 ^{1,16} 유부감자국 ^{5,6,9} 우영채조림 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 오미자차	발아현미밥 시금치국 ^{5,6} 안매운오삼볶음 ^{5,6,10,17,18} 들기름무채볶음 ^{5,6} 백김치 ⁹ 저당요구르트 ²	친환경쌀밥 안매운닭개장 ^{5,6,9,15} 달걀말이 ¹ 김구이 안매운깍두기 ⁹ 샤인머스켓
오후간식	후렌치토스트, 보리차 ^{1,2,5,6}	알배기보리새우전 ^{5,6,9}	마들렌, 유기농우유 ^{1,2,5,6}	바지락칼국수 ^{5,6,18}	참쌀강정, 유기농우유 ²
원산지표시	돼지고기, 닭고기/동태-러시아산	돼지고기	쇠고기	돼지고기/오징어-국내산 조갯살-국내산	닭고기
일자	19	20	21	22생일	23
오전간식	떠먹는요거트, 블루베리 ²	열무된장죽 ^{5,6,9}	배	바나나	야채죽
점심	친환경쌀밥 오징어무국 ^{5,6,9,17} 소고기양배추볶음 ^{5,6} 미역줄기볶음 ^{5,6} 백김치 ⁹ 사과	클로렐라참쌀밥 연포탕 ^{5,6,9,18} 떡갈비 ^{5,6,10,12} 청포묵김부침 ^{5,6} 백김치 ⁹ 굴	친환경쌀밥 다시마양파국 ^{5,6,9} 수제치킨가스 ^{1,2,5,6,15} 가지들깨무침 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 푸슬리샐러드 ^{6,10,12}	흑미밥 황태미역국 ^{5,6,9,18} 돼지고기바삭불고기 ^{5,6,10} 취나물볶음 ⁹ 백김치 ⁹ 배	친환경쌀밥 청경채된장국 ^{5,6,9} 매추리알장조림 ^{1,5,6} 세알치크래베리볶음 ^{8,5,6} 안매운깍두기 ⁹ 짜먹는요구르트 ²
오후간식	감자수제비 ^{5,6,9}	연근부각, 유기농우유 ^{2,5,6}	찐감자, 유기농우유 ²	케익, 유기농우유 ^{1,2,6}	미니약과, 옥수수차 ⁶
원산지표시	쇠고기/오징어-국내산	쇠고기, 돼지고기 낙지-국내산	닭고기	돼지고기	닭고기
일자	26	27	28	29	30
오전간식	두부바나나셰이크 ^{2,5}	대구살채소죽 ⁹	샤인머스켓	닭누룽지죽 ¹⁵	사과, 스트링치즈 ²
점심	친환경쌀밥 유부안매운김치국 ^{5,6,9} 팝콘치킨 ^{5,6,15} 느타리버섯김무침 ^{5,6} 백김치 ⁹ 오렌지	수수밥 순살감자탕 ^{5,6,9,10} 볼어묵단근조림 ^{5,6} 실곤약채소무침 ⁵ 백김치 ⁹ ABC주스	쇠고기무밥, 양념장 ^{5,6,16} 송농 진미채된장조림 ^{5,6,17} 상추무침 ^{5,6} 백김치 ⁹	차조밥 콩비지찌개 ^{5,6,9,10} 우리쌀바삭탕수육 ^{5,6,10} 콩나물 ^{5,6} 안매운깍두기 ⁹ 사과호두샐러드 ^{1,2,5}	친환경쌀밥 북어국 ^{5,6,9} 로제찜닭 ^{5,6,15} 고구마줄기볶음 ^{5,6} 백김치 ⁹ 샤인머스켓
오후간식	밤식빵, 저당요구르트 ^{1,2,5,6}	토마토마토소스파스타 ^{2,5,6,10,12,16}	고구마맛탕, 유기농우유 ^{2,5,6}	궁중쌀국수 ^{5,6,16} 유기농우유 ²	쇠고기단근주먹밥 ^{5,6,16} 보리차
원산지표시	닭고기/두부-국내산	돼지고기/어묵-원양산	쇠고기/진미채-페루산	쇠고기, 돼지고기, 닭고기	쇠고기, 닭고기

원산지 표시	쌀	김치	고추가루	콩류	
	국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미 찐쌀, 쌀가공품)	국내산 (배추김치, 고추가루) (얼갈이, 봄동배추 포함)	국내산 (양념류)	국내산 (두부류, 콩국수, 콩비지)	* 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다. * 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집 (담당교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.

☺☺ 2026년 10월 유아식단표 ☺☺

영양사 강경희

	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식				자죽 ¹⁹	우리밀두부과자 ^{1,5,6} 유기농우유 ²
점심				차조밥 감자양파국 ⁹ 오징어새우양파볶음 ^{5,6,9,17,18} 청경채나물 어린이깍두기 ⁹ 방울토마토 ¹²	친환경쌀밥 근대국 ^{5,6,9} 돼지고기근약장조림 ^{5,6,10} 두부숙감무침 ⁵ 어린이배추김치 ⁹ 배
오후간식				물만두 ^{5,6,10} 유기농우유 ²	치즈김치추먹밥 ^{5,6,9,18} 매실차
원산지표시				돼지고기/오징어-국내산	돼지고기, 두부
일자	5대체공휴일	6	7	8	9한글날
오전간식				달걀양파죽 ¹	
점심				기장밥 쇠고기무국 ^{5,6,9,16} 마파두부 ^{5,6,10} 애호박새우젓볶음 ⁹ 어린이배추김치 ⁹ 샤인머스켓	
오후간식				김말이 ^{5,6,16} 유기농사과키위쥬스	
원산지표시				쇠고기, 돼지고기, 두부	
일자	12	13	14	15	16저탄소식단
오전간식	오곡시리얼 ^{5,6} 유기농우유 ²	고구마타락죽 ²	샤인머스켓	토마토렌탈콩스프 ^{5,6,12}	전복죽 ¹⁸
점심	친환경쌀밥 순살등대맑은국 ^{5,6,9} 닭다리살소금구이 ^{5,15} 가지나물 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 토마토 ¹²	렌탈콩밥 버섯들깨탕 ^{5,6,9} 덕덕돼지불고기 ^{5,6,10} 오이스틱, 새우젓쌈장 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 사과	한우삼색소보로비빔밥 ^{1,16} 유부감자국 ^{5,6,9} 우영채조림 ^{5,6} 어린이깍두기 ⁹ 오미자차	발아현미밥 시금치국 ^{5,6} 안매운오삼볶음 ^{5,6,10,17,18} 들기름무채볶음 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 저당요구르트 ²	친환경쌀밥 안매운닭개장 ^{5,6,9,15} 달걀말이 ¹ 김구이 어린이깍두기 ⁹ 샤인머스켓
오후간식	후렌치토스트, 보리차 ^{1,2,5,6}	알배기보리새우전 ^{5,6,9}	마들렌, 유기농우유 ^{1,2,5,6}	바지락칼국수 ^{5,6,18}	단호박설기 유기농우유 ²
원산지표시	돼지고기, 닭고기/동태-러시아산	돼지고기	쇠고기	돼지고기/오징어-국내산 조갯살-국내산	닭고기
일자	19	20	21	22생일	23
오전간식	떠먹는요거트, 블루베리 ²	열무된장죽 ^{5,6,9}	배	바나나	야채죽
점심	친환경쌀밥 오징어무국 ^{5,6,9,17} 소고기양배추볶음 ^{5,6} 미역줄기볶음 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 사과	클로렐라쌀밥 연포탕 ^{5,6,9,18} 떡갈비 ^{5,6,10,12} 청포묵김부침 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 굴	친환경쌀밥 다시마양파국 ^{5,6,9} 수제치킨가스 ^{1,2,5,6,15} 가지들깨무침 ^{5,6} 어린이깍두기 ⁹ 푸살리샐러드 ^{6,10,12}	흑미밥 황태미역국 ^{5,6,9,18} 돼지고기바삭불고기 ^{5,6,10} 취나물볶음 어린이배추김치 ⁹ 배	친환경쌀밥 청경채된장국 ^{5,6,9} 메추리알장조림 ^{1,5,6} 세알치크랜베리볶음 ^{5,6} 어린이깍두기 ⁹ 짜먹는요구르트 ²
오후간식	감자수제비 ^{5,6,9}	연근부각, 유기농우유 ^{2,5,6}	찐감자, 유기농우유 ²	케익, 유기농우유 ^{1,2,6}	미니약과, 옥수수차 ⁶
원산지표시	쇠고기/오징어-국내산	쇠고기, 돼지고기 낙지-국내산	닭고기	돼지고기	닭고기
일자	26	27	28	29	30
오전간식	두부바나나셰이크 ^{2,5}	대구살채소죽 ⁹	샤인머스켓	닭누룽지죽 ¹⁵	사과, 스트링치즈 ²
점심	친환경쌀밥 유부안매운김치국 ^{5,6,9} 팝콘치킨 ^{5,6,15} 느타리버섯김부침 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 오렌지	수수밥 순살감자탕 ^{5,6,9,10} 불어묵단근조림 ^{5,6} 실곤약채소무침 ⁵ 어린이배추김치 ⁹ ABC쥬스	쇠고기무밥, 양념장 ^{5,6,16} 송농 진미채된장조림 ^{5,6,17} 상추무침 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹	차조밥 콩비지찌개 ^{5,6,9,10} 우리쌀바삭탕수육 ^{5,6,10} 콩나물 ^{5,6} 어린이깍두기 ⁹ 사과후도샐러드 ^{1,2,5}	친환경쌀밥 북어국 ^{5,6,9} 로제된장 ^{5,6,15} 고구마줄기볶음 ^{5,6} 어린이배추김치 ⁹ 샤인머스켓
오후간식	밤식빵, 저당요구르트 ^{1,2,5,6}	토마토마토소스파스타 ^{2,5,6,10,12,16}	고구마맛탕, 유기농우유 ^{2,5,6}	궁중떡볶이 ^{5,6,16} 유기농우유 ²	쇠고기당근추먹밥 ^{5,6,16} 보리차
원산지표시	닭고기/두부-국내산	돼지고기/어묵-원양산	쇠고기/진미채-페루산	쇠고기, 돼지고기, 닭고기	쇠고기, 닭고기

원산지 표시	쌀	김치	고추가루	콩류	
	국내산 쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미 찐쌀, 쌀가공품)	국내산 (배추김치, 고추가루) (열갈이, 블룸배추 포함)	국내산 (양념류)	국내산 (콩부류, 콩국수, 콩비지)	* 위 식단은 어린이집 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군 내에서 일부 대체할 수 있습니다. * 특정 식품에 대한 알레르기 증상이 있는 영유아는 사전에 어린이집 (담당교사)에게 연락하여 주시기 바랍니다.