



2026년 10월 식단표

일반형_영아(0-2세)



가정아이힐어린이집

오전간식				1 [목]		2 [금]			
점심				당근치즈죽 ② 기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 들기름메밀국수 ③⑥ 437.8/20.1		◆키위 차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 시리얼+우유 ②[대체 두유] 422.4/13.6			
오후간식									
열량/단백질									
5 [월]		6 [화]		7 [수]		8 [목] ♥생일♥		9 [금]	
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤		◆굴		채소죽			
점심		백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 찐고구마 발효요구르트 ② 490.3/19.4		수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②[대체 두유] 449.4/18.7		백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮ 배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑥ & 롤케이크 우유 ②[대체 두유] 617.9/25			
오후간식									
열량/단백질									
12 [월]		13 [화]		14 [수]		15 [목]		16 [금]	
오전간식		◆샤인머스켓		◆사과		장국죽 ⑤⑥⑬		◆배	
점심		차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨		기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 미니 핫도그 ①②⑥⑩ 상하목장우유바나나맛		백미밥 닭살등복닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨ 짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑮⑮		수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기잡스태이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨ 감자버터구이 ② 굴굴이 한라봉	
오후간식		과배기 ①②⑤⑥ 우유 ②[대체 두유] 403.6/17.7							
열량/단백질		392.9/18		417.6/16.4		412.3/20.1		405.9/12.3	
19 [월]		20 [화]		21 [수]		22 [목]		23 [금]	
오전간식		◆바나나		◆키위		연근죽		◆사과	
점심		흰살생선죽 기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ [대체 두부 구이] 오이탕탕이 깍두기 ⑨		수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 등그랑명전 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮		차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		롤케익 ①②⑤⑥ 우유 ②[대체 두유]		다진유부주먹밥 ⑤		찐고구마 우유 ②[대체 두유]		치즈스틱 ①②⑤⑥ 모여라야채친구들	
열량/단백질		469.5/15.6		494.7/19.3		483.9/15.1		419.3/20.4	
26 [월]		27 [화]		28 [수] 저탄소 Day		29 [목]		30 [금]	
오전간식		◆굴		당근양파죽		◆샤인머스켓		◆바나나	
점심		수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기글스스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②[대체 두유]		갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬ 마시는파인한자몽		보리과자 우유 ②[대체 두유]		토마토시금치프리타타 ①②⑤⑫ 궁중어묵볶음 ⑤⑥⑬	
열량/단백질		410.7/19.7		431.6/20.3		446.8/10.3		489/28.9	
알레르기 유발식품		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣		※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지		쌀		콩		배추김치		육류	
산지		밥		죽		두부		순두부	
지		국내산		국내산		국내산		국내산	
표									
기		생선까스		오징어국		새우살채소볶음		카레고등어구이	
		명태		오징어		새우		고등어	
		국내산		국내산		국내산		국내산	
식단안내		■ 파란색 글씨 : 영유아연령(0-2세, 3세) 구분식단입니다.		■ 주황색 글씨 : 10월 제철식재료는 (연근)을 포함한 메뉴입니다.		■ 초록색 글씨 : 어린이집에서 추가로 제공하는 식품입니다.		■ 보라색 글씨 : 식품알레르기 대체식품입니다.	
		제철식재료를 활용한 저염·저당레시피를 제공하고 있습니다.							
		가정아이힐어린이집에서는 국내산 쌀, 배추, 무, 고춧가루를 사용하여 김치, 깍두기를 직접 담가 아이들에게 급식하고 있습니다.							
		영유아에게 배식 시 주황 및 보라색 글씨를 가진 식품의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.							
		식단을 점검할 때 영유아들의 알레르기가 있는 음식은 미리 알러지표시와 대체하겠습니다.							
		초록색 글씨(특히 과일)는 신선도와 영양가 등을 고려하여 변경될 수 있습니다.							
		가정아이힐어린이집에서는 국내산 쌀, 배추, 무, 고춧가루를 사용하여 김치, 깍두기를 직접 담가 아이들에게 급식하고 있습니다.							
		영유아에게 배식 시 주황 및 보라색 글씨를 가진 식품의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.							
		식단을 점검할 때 영유아들의 알레르기가 있는 음식은 미리 알러지표시와 대체하겠습니다.							
		초록색 글씨(특히 과일)는 신선도와 영양가 등을 고려하여 변경될 수 있습니다.							

영유아에게 배식 시 주황 및 보라색 글씨를 가진 식품의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
가정아이힐어린이집에서는 국내산 쌀, 배추, 무, 고춧가루를 사용하여 김치, 깍두기를 직접 담가 아이들에게 급식하고 있습니다.

영유아에게 배식 시 주황 및 보라색 글씨를 가진 식품의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
가정아이힐어린이집에서는 국내산 쌀, 배추, 무, 고춧가루를 사용하여 김치, 깍두기를 직접 담가 아이들에게 급식하고 있습니다.



2026년 10월 식단표

일반형_유아(3세)



가경아이힐어린이집

		1 [목]		2 [금]				
오전간식			당근치즈죽 ②	◆키위				
점심			기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 들기름메밀국수 ③⑥ 625.4/28.7	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 시리얼+우유 ②(대체 두유) 603.4/19.4				
오후간식								
열량/단백질								
5 [월]			6 [화]		7 [수]			
오전간식			두부브로콜리죽 ⑤	◆굴				
점심			백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 찐고구마 발효요구르트 ② 700.5/27.7	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②(대체 두유) 642/26.7				
오후간식								
열량/단백질								
8 [목] ♥생일♥			9 [금]					
오전간식			채소죽	한글날				
점심			백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮ 배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑥ & 롤케이크 우유 ②(대체 두유) 882.7/35.8	원래한글날				
오후간식								
열량/단백질								
12 [월]			13 [화]		14 [수]			
오전간식			◆샤인머스켓	누룽지죽+오이스틱	◆사과			
점심			차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 파배기 ①②⑤⑥ 우유 ②(대체 두유) 576.6/25.3	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ ◆단호박찜 우유 ②(대체 두유) 561.3/25.8	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 미니 핫도그 ①②⑥⑩ 상하목장우유바나나맛 596.6/23.4			
오후간식								
열량/단백질								
15 [목]			16 [금]					
오전간식			장국죽 ⑤⑥⑬	백미밥 닭살등복닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨ 짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 589/28.8	◆배			
점심			수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기잡스태이크 ⑤⑥⑫⑮ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨ 감자버터구이 ② 굴굴이 한라봉 579.9/17.6					
오후간식								
열량/단백질								
19 [월]			20 [화]		21 [수]			
오전간식			◆바나나	흰살생선죽	◆키위			
점심			기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 룰케익 ①②⑤⑥ 우유 ②(대체 두유) 670.7/22.3	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ (대체 두부 구이) 오이탕탕이 깍두기 ⑨ 다진유부주먹밥 ⑤ 706.7/27.6	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑮ 등그랑편전 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮ 506.9/20.1			
오후간식								
열량/단백질								
22 [목]			23 [금]					
오전간식			연근죽	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 찐고구마 우유 ②(대체 두유) 691.3/21.6	◆사과			
점심			기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 치즈스틱 ①②⑤⑥ 모여라야채친구들 599.1/29.1					
오후간식								
열량/단백질								
26 [월]			27 [화]		28 [수] 저탄소 Day			
오전간식			◆굴	당근양파죽	◆샤인머스켓			
점심			수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기글스스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②(대체 두유) 586.8/28.1	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 갈비반두 ①②⑤⑥⑩⑮ 마시는파인한자용 616.6/29	표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 보리과자 우유 ②(대체 두유) 638.3/14.8			
오후간식								
열량/단백질								
29 [목]			30 [금]					
오전간식			닭죽 ⑮	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추숙삼+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 토마토시금치프리타타 ①②⑤⑫ 708.1/41.6	◆바나나			
점심			수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 궁중어묵볶이 ⑤⑥⑮ 591.4/19.8					
오후간식								
열량/단백질								
알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
원산지표기	쌀		콩		배추김치		육류	
	밥		죽		두부		순두부	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
표기	생선까스		오징어국		새우살채소볶음		카레고등어구이	
	명태		오징어		새우		고등어	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
식단안내	■ 파란색 글씨 : 영유아연령(0-2세, 3세) 구분식단입니다.							
	■ 주황색 글씨 : 10월 제철식재료는 (연근)을 포함한 메뉴입니다.							
	■ 초록색 글씨 : 어린이집에서 추가로 제공하는 식품입니다.							
	■ 보라색 글씨 : 식품알레르기 대체식품입니다.							
제철식재료를 활용한 저염·저당레시피를 제공하고 있습니다.								
가경아이힐어린이집에서는 국내산 쌀, 배추, 무, 고춧가루를 사용하여 김치, 깍두기를 직접 담가 아이들에게 급식하고 있습니다. 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국, 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다. 식단을 편성할 때 어린이의 알레르기 반응을 고려하여 알레르기 유발 식품을 배제하고, 어린이의 건강을 위하여 알레르기 유발 식품을 대체할 수 있습니다. 어린이의 알레르기 반응을 고려하여 알레르기 유발 식품을 배제하고, 어린이의 건강을 위하여 알레르기 유발 식품을 대체할 수 있습니다. 어린이의 알레르기 반응을 고려하여 알레르기 유발 식품을 배제하고, 어린이의 건강을 위하여 알레르기 유발 식품을 대체할 수 있습니다.								