

2026년 10월 식단표

(만 3~5세 - 오전간식죽식형) 0~2시 공휴일

정온어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자		생일식단	[식단 표기 사항]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		모듬채소죽	▶ 🍷 : 자연간식 ▶ 🍲🍲 : 저탄소식단	▶ 🍷 : 자연간식 ▶ 🍲🍲 : 저탄소식단	참치죽⑩	연근죽	
점 심		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양점심⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	▶ 🍷 : 생일식단 ▶ 🍲🍲 : 푸러미식단	▶ 🍷 : 생일식단 ▶ 🍲🍲 : 푸러미식단	백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 돌깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		🍌+우유② +케이크①②⑤⑥	▶ 🍷 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🍲🍲 : 세계 음식의 날(베트남)	▶ 🍷 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🍲🍲 : 세계 음식의 날(베트남)	방울토마토② +치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②	
영양/단백질		694/22	[알레르기 유발 식품]		640/27	621/22	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		브로콜리죽	양배추죽	버섯죽		우유②	
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 달걀국① 새우살계란조림⑤⑥⑦ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑦⑩ 추가밥 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨	
오후간식		배 +애호박양파전②⑤⑥	편곡마 +떠먹는요구르트②	향도 +우유②		키위+우유②	
영양/단백질		624/24	607/27	670/24		577/22	
일 자	12(월)	13(화) 추석	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	미역죽⑤⑥	채소죽	근대죽	전복죽⑩	단호박죽	두유⑤	
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림②⑥ 연갈비나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯돌나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색불고기①⑤ 감구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배죽국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	참치채소볶음밥⑤⑥⑬ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥+🍌	찐감자+우유②	향도 +간장비빔국수⑤⑥	사과 +오곡유마(사과)②⑤⑥	키마 +우유②	방울토마토② +우유②	
영양/단백질	627/24	556/25	667/20	651/29	637/24	529/27	
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	참깨죽	애호박죽	계살치즈죽 ①②⑤⑥⑩⑬	누룽지죽	얼갈이죽	우유②	
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔얼치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑤ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	어묵탕⑤⑥	점모닝빵①②⑤⑥ +우유②	사과 +버섯찜①⑤⑥	단호박찜+보리차	샤인머스켓 +우유②	쌀과자+우유②	
영양/단백질	579/27	633/25	644/24	555/23	572/19	566/24	
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 새우잡채	31(토)	
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽②	두유⑤	
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑬ 미소국⑤⑥ 물만두찜①②⑤⑥⑩⑬ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 카레고등어구이②⑤⑥⑦⑩⑬⑭⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑩⑬ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제소스리조프①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨	
오후간식	바나나+우유②	편곡마+보리차	우동①②④⑤⑥ +우유②	사과 +김가루주먹밥⑤	미연사+홍콩⑤⑥⑩⑬ (새우잡채)	크로와상①②⑤⑥ +우유②	
영양/단백질	591/22	686/26	658/25	686/23	592/27	656/22	
원산지 표시	쌀(반.죽.누룽지) 배추김치(모든조리음식) 쇠고기						
가공품	참치(1일)	훈제오리	너비아니	계육	토요일	토요일	
수산물	오징어(2일)	전복	오징어(20일)	고등어	토요일	토요일	

※ 시설에서 사용하는 식재료(가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
※ 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단은 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.