

2026년 10월 식단표가

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)

000어린이집

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		참치죽⑩	연근죽	
점 심	백미밥 ❖ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ ❖ 영양찜닭⑤⑥⑩ ❖ 과일샐러드①⑤ ❖ 배추김치⑨	▶ : 이 달의 채소(버섯) ▶ : 세계 음식의 날(베트남) ❖ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공		백미밥 ❖ 찐나물된장국⑤⑥ ❖ 돈독살구이⑤⑩ ❖ 콩나물무침⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	수수밥 ❖ 들깨수제비국⑥ ❖ 오징어볶음⑤⑥⑩ ❖ 청경채나물⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	
오후간식	❖ 글+우유② + ❖ 케이크①②⑤⑥	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		❖ 방울토마토⑫ + ❖ 치즈주먹밥②⑤	❖ (저당)시리얼⑤ + 우유②	
영양/단백질	451/14			416/18	403/14	
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	❖ 쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ ❖ 달걀국① ❖ 새우살계첩조림⑤⑨⑩ ❖ 무생김치⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	찰보리밥 ❖ 순살 돈육탕⑤⑥⑩ ❖ 두부양념찜⑤⑥ ❖ 근대나물⑤⑥ ❖ 배추김치⑨		우유② ❖ 해물칼국수⑤⑥⑩⑫ 초가밥 ❖ 떡갈비조림 ❖ ⑤⑥⑩⑫ ❖ 배추김치⑨
오후간식		❖ 배 + ❖ 애호박양파전②⑤⑥	❖ 찐 밤 + ❖ 떠먹는요구르트②	❖ 소보랑①②④⑤⑥ + 우유②		❖ 키위+우유②
영양/단백질		406/15	394/18	435/16		375/15
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	❖ 미역죽⑤⑥	❖ 채소죽	❖ 근대죽	❖ 전복죽⑩	❖ 단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 ❖ 청경채맑은국⑤⑥ ❖ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑩ ❖ 청포묵무침⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	백미밥 ❖ 연두부백탕⑤⑥ ❖ 순살삼치조림⑤⑥ ❖ 얼갈이나물⑤⑥ ❖ 깍두기⑨, 배추김치⑨	백미밥 ❖ 양배추된장국⑤⑥ ❖ 제육볶음⑤⑥⑩ ❖ 연근고구마조림⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	❖ 버섯콩나물밥⑤ + ❖ 양념장⑤⑥ ❖ 황태국⑤⑥ ❖ 삼색달걀말이①⑤ ❖ 김구이⑤ ❖ 배추김치⑨	흑미밥 ❖ 배춧국⑤⑥ ❖ 쇠불고기⑤⑥⑩ ❖ 오이나물⑤⑥ ❖ 깍두기⑨, 배추김치⑨	❖ 참치채소볶음밥 ⑤⑥⑩ ❖ 우동국⑤⑥ ❖ 마파두부⑤⑥ ❖ 배추김치⑨
오후간식	❖ 다진유부주먹밥 ①②⑤⑥+❖ 글	❖ 찐감자+우유②	❖ 단감 + ❖ 간장비빔국수⑤⑥	❖ 사과 + ❖ 오크유미숫가루②⑤⑥	❖ 롤빵①②⑤⑥ + 우유②	❖ 방울토마토⑫ + 우유②
영양/단백질	407/16	361/16	433/13	423/19	414/16	344/17
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	❖ 참깨죽	❖ 애호박죽	❖ 게살치즈죽 ①②⑤⑥⑧⑩	❖ 누룽지죽	❖ 얼갈이죽	우유②
점 심	백미밥 ❖ 근대맑은국⑤⑥ ❖ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ❖ 잔멸치볶음⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	백미밥 ❖ 인대윤육개장⑤⑥⑩ ❖ 오징어조림⑤⑥⑩ ❖ 시금치나물⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	백미밥 ❖ 아욱국⑤⑥ ❖ 고구마오리주물럭⑤⑥ ❖ 브로콜리무침⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	❖ 돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ ❖ 콩나물국⑤ ❖ 낙이아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ (저당)요구르트② ❖ 배추김치⑨	찰보리밥 ❖ 조개살미역국⑤⑥⑩ ❖ 두부달걀부침①⑤⑥ + ❖ 양념장⑤⑥ ❖ 오이무침⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	❖ 닭곰탕⑫ 백미밥 ❖ 동태조림⑤⑥ ❖ 배추김치⑨
오후간식	❖ 어묵탕⑤⑥	❖ 잼모닝빵①②⑤⑥ + 우유②	❖ 사과 + ❖ 버섯전①⑤⑥	❖ 단호박찜+보리차	❖ 사인머스켓 + 우유②	❖ 쌀과자+우유②
영양/단백질	376/18	412/16	419/15	361/15	372/12	368/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	❖ 청경채죽	❖ 황태죽	❖ 아욱죽	❖ 가지죽	❖ 당근치즈죽②	두유⑤
점 심	백미밥 ❖ 감자양파국⑤⑥ ❖ 돼지 고기수육⑩ + ❖ 저염쌈장⑤⑥ ❖ 상추나물⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	❖ 오므라이스①⑤⑩ ❖ 미소국⑤⑥ ❖ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② ❖ 배추김치⑨	백미밥 ❖ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ ❖ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑬ ❖ 버섯나물⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	❖ 애호박국 ❖ 탕수육①⑤⑥⑩ + ❖ 소스⑤⑥⑩ ❖ 양배추샐러드①②⑤ ❖ 배추김치⑨	흑미밥 ❖ 시금치된장국⑤⑥ ❖ 간장달걀비⑤⑥⑩ ❖ 숙주나물무침⑤⑥ ❖ 배추김치⑨	❖ 로제소스리조프 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ ❖ 맑은장국⑤⑥ ❖ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬ ❖ 배추김치⑨
오후간식	❖ 바나나+우유②	❖ 찐고구마+보리차	❖ 밤식빵①②④⑤⑥ + 우유②	❖ 사과 + ❖ 김가루주먹밥⑤	❖ 미얀사오통⑤⑥⑨⑩ (새우잡채)	❖ 크로와상①②⑤⑥ + 우유②
영양/단백질	384/14	446/17	428/16	446/15	385/18	426/15

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)			쇠고기			돼지고기		닭고기		오리		콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추냉동얼갈이	고춧가루	국내산	수입산							두부	순두부	연두부		
	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg	한우 육우 전소	한우(우유)	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg	3kg
	가공품	참치(1일)		훈제오리		너비아니				떡갈비		참치(17일)			미트볼			
		다량어		오리	돈육	계육	토요일	돈육	우육	계육	다량어	돈육	계육	우육				
		양생		3kg	3kg	3kg		3kg	3kg	3kg	양생	3kg	3kg	수입				
	수산물	오징어(2일)		전복	오징어(20일)	고등어		오징어(10일)		동태								
		양생		3kg	양생	3kg		양생		리서하								

* 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
* 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 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.

2026년 10월 식단표가

(만 3~5세 - 오전간식죽식형)

000어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자	생일식단		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	모듬채소죽		참치죽⑩	연근죽	
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양찜닭⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	[식단 표기 사항] ▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🍲 : 저탄소식단 ▶ 🍽️ : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯) ▶ 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) [알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳감	참치죽⑩ 백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈독삼구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토⑫ +치즈주먹밥⑫⑤ 640/27	연근죽 수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저당사리)⑤ +우유② 621/22	
오후간식	꺄+우유② +케이크①②⑤⑥ 694/22				
영양/단백질					

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 새우살계전조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑰⑱ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑨
오후간식		배 +애호박파전②⑤⑥ 624/24	찐밤 +떠먹는요구르트② 607/27	소보로빵①②④⑤⑥ +우유② 670/24		키위+우유② 577/22
영양/단백질						

일 자	12(월)	13(화) 🍲 🍲 🍲	14(수) 🍲 🍲	15(목) 🍲 🍲	16(금) 🍲	17(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	채소죽	근대죽	전복죽⑩	단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥+꺄 627/24	찐감자+우유② 556/25	단감 +간장비빔국수⑤⑥ 667/20	사과 +오곡유부주먹밥⑤⑥ 651/29	롤빵①②⑤⑥ +우유② 637/24	방울토마토⑫ +우유② 529/27
영양/단백질						

일 자	19(월)	20(화) 🍲 🍲	21(수) 🍲 🍲	22(목) 🍲	23(금) 🍲	24(토)
오전간식	참깨죽	애호박죽	게살치즈죽 ①②⑤⑥⑧⑫	누룽지죽	얼갈이죽	우유②
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑱ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑤ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥ 579/27	참모닝빵①②⑤⑥ +우유② 633/25	사과 +버섯전①⑤⑥ 644/24	단호박찜+보리차 555/23	사인머스켓 +우유② 572/19	쌀과자+우유② 566/24
영양/단백질						

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍲	29(목)	30(금) 🍲 🍲	31(토)
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽②	두유⑤
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑬ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑮⑱ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑱ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유② 591/22	찐고구마+보리차 686/26	밤식빵①②④⑤⑥ +우유② 658/25	사과 +김가루주먹밥⑤ 686/23	미연싸오통⑤⑥⑨⑫ (새우잡채) 592/27	크로와상①②⑤⑥ +우유② 656/22
영양/단백질						

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		배추김치(모든조리음식) → 🍲 🍲 🍲		쇠고기		수입산	돼지	닭고기	오리	두부	순두부	연두부
	백미	찰쌀	흑미	배추김치(동결)	고춧가루	국내산							
	3m	3m	3m	3m	3m	한우/육우/젖소							
	가공품	참치(1일)	훈제오리	너비아니	계육	토요일							

* 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
* 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 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.