

2026년 10월 식단표

(만 3 ~ 5세)

백합어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

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

일 자	[식단 표기 사항]			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				참치죽 ^⑩	연근죽	
점 심	▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 초록급식 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🍃 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남)			쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥ ^⑬ 취나물된장국 ^{⑤⑥} 치킨너겟 ^{①②⑤⑥⑬⑭} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨수제비국 ^⑥ 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후간식	[알레르기 유발 식품]			🍓방울토마토 ^⑫ +치즈주먹밥 ^{②⑤}	(저당)시리얼 ^⑤ +우유 ^②	
영양/단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			695/29	621/22	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	🍰 8(목) 🍰	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽	양배추죽	모듬채소죽		우유 ^②
점 심		백미밥 청국장국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 ^{②⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 달걀국 ^① 새우살케첩조림 ^{⑤⑨⑫} 무새콤무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	김밥 ^{②⑤⑥⑩⑬⑭} 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 떡갈비 ^{⑤⑥⑩⑬⑭} 외부음식(피자) 과일샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨		해물칼국수 ^{⑤⑥⑦⑬⑭} 추가밥 떡갈비조림 ^{⑤⑥⑩⑬⑭} 배추김치 ^⑨
오후간식		🍓배 +애호박양파전 ^{②⑤⑥}	🍓찐밥 +떠먹는요구르트 ^②	🍓꿀+우유 ^② +케이크 ^{①②⑤⑥}		키위+우유 ^②
영양/단백질		624/24	607/27	684/18		577/22
일 자	12(월)	13(화) 🍷 초록급식	14(수) 🍷	15(목) 🍷 🍷	16(금) 🍷	17(토)
오전간식	미역죽 ^{⑤⑥}	채소죽	근대죽	전복죽 ^⑩	단호박죽	두유 ^⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국 ^{⑤⑥} 닭살파프리카볶음 ^{⑤⑥⑬} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 연두부백탕 ^{⑤⑥} 순살삼치조림 ^{⑤⑥} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	백미밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근고구마조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	버섯콩나물밥 ^⑤ +양념장 ^{⑤⑥} 황태국 ^{⑤⑥} 삼색달걀말이 ^{①⑤} 김구이 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 배춧국 ^{⑤⑥} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬} 오이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	참치채소볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 우동국 ^{⑤⑥} 마파두부 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥+🍌	찐감자+우유 ^②	🍓단감 +간장비빔국수 ^{⑤⑥}	🍓사과 +오곡유마숫가루 ^{②⑤⑥}	롤빵 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②	방울토마토 ^⑫ +우유 ^②
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	누룽지죽	게살치즈죽 ①②⑤⑥⑧⑫	얼갈이죽	우유 ^②
점 심	백미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 오징어조림 ^{⑤⑥⑦} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물국 ^⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ (저당)요구르트 ^② 배추김치 ^⑨	백미밥 아욱국 ^{⑤⑥} 고구마오리주물럭 ^{⑤⑥} 브로콜리무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	찰보리밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑬} 두부달걀부침 ^{①⑤⑥} +양념장 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	닭곰탕 ^⑮ 백미밥 동태조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	어묵탕 ^{⑤⑥}	잼모닝빵 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②	🍓단호박찜+보리차	🍓사과 +버섯전 ^{①⑤⑥}	🍓샤인머스켓 +우유 ^②	쌀과자+우유 ^②
영양/단백질	579/27	633/25	555/23	644/24	572/19	566/24
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🌐 세계음식	31(토)
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽 ^②	두유 ^⑤
점 심	백미밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ +저염쌈장 ^{⑤⑥} 상추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑫} 미소국 ^{⑤⑥} 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑬ 짜먹는요구르트 ^② 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 애호박국 탕수육 ^{①⑤⑥⑩} +소스 ^{⑤⑥⑫} 양배추샐러드 ^{①②⑤} 배추김치 ^⑨	흑미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	로제소스리조또 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국 ^{⑤⑥} 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치 ^⑨
오후간식	🍓바나나+우유 ^②	🍓찐고구마+보리차	밤식빵 ^{①②④⑤⑥} +우유 ^②	🍓사과 +김가루주먹밥 ^⑤	미엔싸오톰 ^{⑤⑥⑨⑮} (새우잡채)	크로와상 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②
영양/단백질	591/22	686/26	658/25	686/23	592/27	656/22

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기			돼지고기	닭고기	오리	콩		
	백미	참쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산		수입산				두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치(1일)		훈제오리	너비아니		햄(김밥-8일)		떡갈비					
		다랑어		오리	돈육	계육	돈육	계육	돈육	우육	계육			
		원양산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
수산물	오징어(2일)		전복	오징어(20일)		고등어								
	국내산		국내산	국내산		국내산								

※ 아산시어린이급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

※ 식단 사용 시 식재료 수급상 주 단위로 서로 변경 가능하며, 간식의 '채소 과일 빵 떡류'는 원 수급 사정에 의해 대체 가능합니다.

2026년 10월 식단표

(만 1 ~ 2세)

백합어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

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

일 자		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	[식단 표기 사항]	참치죽⑧	연근죽	
점 심	▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍲 : 생일식단 ▶ 🍷 : 이 달의 채소 (버섯 🍄) ▶ 🌐 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 📏 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공	- 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑧ - 취나물된장국⑤⑥ - 치킨너겟①②⑤⑥⑧⑨ - 배추김치⑨	- 수수밥 - 들깨수제비국⑥ - 오징어볶음⑤⑥⑦ - 청경채나물⑤⑥ - 배추김치⑨	
오후간식	[알레르기 유발 식품]	망울토마토⑫	(저당)시리얼⑤	
영양·단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣	452/19	403/14	

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	🍰 8(목) 🍰	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		🍲브로콜리죽	🍲양배추죽	🍲모듬채소죽		우유②
점 심		백미밥 🍲청국장국⑤⑥ 🍲훈제오리볶음②⑤⑥ 🍲가지나물⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲쇠고기볶음밥⑤⑥⑧ 🍲달걀국① 🍲새우살게첩조림⑤⑨⑫ 🍲무새콤무침⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲김밥②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 🍲쇠고기미역국⑤⑥⑧ 🍲떡갈비⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 외부음식(피자) 🍲과일샐러드①⑤ 🍲배추김치⑨		🍲해물칼국수⑤⑥⑦⑧ 추가밥 🍲떡갈비조림⑤⑥⑧⑩⑫⑬ 🍲배추김치⑨
오후간식		🍎🍲배 +🍲애호박양파전②⑤⑥	🍎🍲찐밥 +떠먹는요구르트②	🍎🍲굴+우유② +🍲케이크①②⑤⑥		🍲키위+우유②
영양·단백질		406/15	394/18	444/12		375/15

오전간식	미역죽⑤⑥	채소죽	근대죽	전복죽⑧	단호박죽	두유⑤
점 심	- 백미밥 - 청경채맑은국⑤⑥ - 닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ - 청포묵무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 백미밥 - 연두부백탕⑤⑥ - 순살삼치조림⑤⑥ - 얼갈이나물⑤⑥ - 각두기⑨(배추김치⑨)	- 백미밥 - 양배추된장국⑤⑥ - 제육볶음⑤⑥⑩ - 연근고구마조림⑤⑥ - 배추김치⑨	- 버섯콩나물밥⑤ - 양념장⑤⑥ - 황태국⑤⑥ - 삼색달걀말이①⑤ - 김구이⑤ - 배추김치⑨	- 흑미밥 - 배춧국⑤⑥ - 쇠불고기⑤⑥⑧ - 오이나물⑤⑥ - 각두기⑨(배추김치⑨)	- 참치채소볶음밥⑤⑥⑧ - 우동국⑤⑥ - 마파두부⑤⑥ - 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥①②⑤⑥+🍌	찐감자+우유②	단감	사과	롤빵①②⑤⑥+우유②	망울토마토⑫+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	누룽지죽	게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫	얼갈이죽	우유②
점 심	- 백미밥 - 근대맑은국⑤⑥ - 돼지갈비찜⑤⑥⑩ - 잔멸치볶음⑤⑥ - 배추김치⑨	- 백미밥 - 안매운육개장⑤⑥⑧ - 오징어조림⑤⑥⑦ - 시금치나물⑤⑥ - 배추김치⑨	- 돈육자장밥②⑤⑥⑧⑩⑫⑬ - 콩나물국⑤ - 너비아니구이⑤⑥⑧⑩⑫⑬ (저당)요구르트② - 배추김치⑨	- 백미밥 - 아욱국⑤⑥ - 고구마오리주물럭⑤⑥ - 브로콜리무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 찰보리밥 - 조갯살미역국⑤⑥⑧ - 두부달걀부침①⑤⑥ - 양념장⑤⑥ - 오이무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 닭곰탕⑫ - 백미밥 - 동태조림⑤⑥ - 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥+우유②	단호박찜+보리차	사과	샤인머스켓+우유②	쌀과자+우유②
영양·단백질	376/18	412/16	361/15	419/15	372/12	368/16

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍲	29(목)	30(금) 🌐 세계음식	31(토)
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽②	두유⑤
점 심	- 백미밥 - 감자양파국⑤⑥ - 돼지고기수육⑩ - 저염쌈장⑤⑥ - 상추나물⑤⑥ - 배추김치⑨	- 오므라이스①⑤⑫ - 미소국⑤⑥ - 물만두찜①②⑤⑥⑧⑫ - 짜먹는요구르트② - 배추김치⑨	- 백미밥 - 쇠고기탕국⑤⑥⑧ - 카레고등어구이②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ - 버섯나물⑤⑥ - 배추김치⑨	- 백미밥 - 애호박국 - 탕수육①⑤⑥⑧⑩ - 소스⑤⑥⑫ - 양배추샐러드①②⑤ - 배추김치⑨	- 흑미밥 - 시금치된장국⑤⑥ - 간장달걀비⑤⑥⑫ - 숙주나물무침⑤⑥ - 배추김치⑨	- 로제소스리조또①②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ - 맑은장국⑤⑥ - 미트볼채소조림①⑤⑥⑧⑩⑫ - 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥+우유②	사과	미얀사오통⑤⑥⑧⑩(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	오리고기	콩		
	백미	참쌀	흑미	배추(봄·동·여·가을)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치(1일)		훈제오리	너비아니		햄(김밥·8일)		떡갈비					
	다랑어	오리		돈육	계육	돈육	계육	돈육	우육	계육			

※ 아산시어린이급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

※ 식단 사용 시 식재료 수급상 주 단위로 서로 변경 가능하며, 간식의 '채소 과일 빵 떡류'는 원 수급 사정에 의해 대체 가능합니다.