

# 2026년 10월 식단표

(만 3~5세 - 일반형)

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

사회복지법인파란나라어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

| 일 자       |  | 1(목)                                                              |  | 2(금)                                                        |  | 3(토) 개천절                                                    |  |
|-----------|--|-------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식      |  | ●방울토마토⑫                                                           |  | 연근죽                                                         |  |                                                             |  |
| 점 심       |  | 백미밥<br>취나물된장국⑤⑥<br>돈독살구이⑤⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                    |  | 수수밥<br>돌개수제비국⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑦<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨              |  |                                                             |  |
| 오후간식      |  | 치즈주먹밥②⑤                                                           |  | (저당)시리얼⑤<br>+우유②                                            |  |                                                             |  |
| 영양간지표     |  | 532/21                                                            |  | 621/22                                                      |  |                                                             |  |
| 일 자       |  | 8(목)                                                              |  | 9(금) 한글날                                                    |  | 10(토)                                                       |  |
| 오전간식      |  | 버섯죽                                                               |  |                                                             |  | 우유②                                                         |  |
| 점 심       |  | 찰보리밥<br>순살돈육탕⑤⑥⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                    |  |                                                             |  | 해물칼국수⑤⑥⑦⑩<br>추가밥<br>떡갈비조림<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>배추김치⑨                 |  |
| 오후간식      |  | 소보로빵①②④⑤⑥<br>+우유②                                                 |  |                                                             |  | 키위+우유②                                                      |  |
| 영양간지표     |  | 670/24                                                            |  |                                                             |  | 577/22                                                      |  |
| 일 자       |  | 15(목)                                                             |  | 16(금)                                                       |  | 17(토)                                                       |  |
| 오전간식      |  | 오곡우유미숫가루②⑤⑥                                                       |  | 단호박죽                                                        |  | 두유⑤                                                         |  |
| 점 심       |  | 백미밥<br>+양념장⑤⑥<br>황태국⑤⑥<br>삼색달걀말이①④⑤<br>김구이⑤<br>배추김치⑨              |  | 흑미밥<br>배춧국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>각두기⑨(배추김치⑨)            |  | 참치채소볶음밥<br>⑤⑥⑩<br>우동국⑤⑥<br>마파두부⑤⑥<br>배추김치⑨                  |  |
| 오후간식      |  | 찜감자+매실차                                                           |  | 물빵①②⑤⑥<br>+우유②                                              |  | 방울토마토⑫<br>+우유②                                              |  |
| 영양간지표     |  | 605/27                                                            |  | 637/24                                                      |  | 529/27                                                      |  |
| 일 자       |  | 22(목)                                                             |  | 23(금)                                                       |  | 24(토)                                                       |  |
| 오전간식      |  | ●배                                                                |  | 얼갈이죽                                                        |  | 우유②                                                         |  |
| 점 심       |  | 돈육자장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>콩나물국⑤<br>너비아니구이<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨ |  | 찰보리밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>두부달걀부침①③⑥<br>+양념장⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |  | 닭곰탕⑩<br>백미밥<br>동태조림⑤⑥<br>배추김치⑨                              |  |
| 오후간식      |  | 단호박찜+보리차                                                          |  | ●샤인머스켓<br>+우유②                                              |  | 살과자+우유②                                                     |  |
| 영양간지표     |  | 503/22                                                            |  | 572/19                                                      |  | 566/24                                                      |  |
| 일 자       |  | 29(목)                                                             |  | 30(금)                                                       |  | 31(토)                                                       |  |
| 오전간식      |  | 오곡우유미숫가루②⑤⑥                                                       |  | ●사과                                                         |  | 두유⑤                                                         |  |
| 점 심       |  | 백미밥<br>애호박국<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>+소스⑤⑥⑫<br>양배추샐러드①②⑤<br>배추김치⑨            |  | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장달걀비⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨            |  | 로제소스리조또<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>맑은장국⑤⑥<br>미트볼채소조림<br>①⑤⑥⑩⑫⑬<br>배추김치⑨ |  |
| 오후간식      |  | 김가루주먹밥⑤                                                           |  | ●싸오통⑤⑥⑨⑩<br>(우유잡채)                                          |  | 크로와상①②⑤⑥<br>+우유②                                            |  |
| 영양간지표     |  | 690/25                                                            |  | 511/25                                                      |  | 656/22                                                      |  |
| 월 산 지 표 시 |  | 최고기                                                               |  | 돼지고기                                                        |  | 송                                                           |  |
| 수산물       |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |
| 채소        |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |
| 육류        |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |
| 기타        |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |
| 수산물       |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |
| 채소        |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |
| 육류        |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |
| 기타        |  | 국내산                                                               |  | 수입산                                                         |  | 국내산                                                         |  |

※ 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 제공되고 있으며, 수익금도 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

# 2026년 10월 식단표

## (만 3~5세 - 야간연장형)



일 자

### 야간연장형 식단 안내

야간연장형 식단은 어린이급식소에서 식재료 소량 구매에 대한 어려움 등을  
덜고자 전날 점심식단에 사용된 식재료와 익일 사용할 식재료를 사용하되, 동일한  
메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정·변경하였습니다.

저녁

#### [알레르기 유발 식품]

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기  
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

영양단위별

일 자

5(월) 대체휴일

6(화)

7(수)

1(목)

2(금)

저녁



백미밥  
새우살묵국⑤⑥⑨  
돼지고기수육⑩  
+저염쌈장⑤⑥  
숙주나물무침⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
물만둣국  
①②⑤⑥⑩⑬  
삼치구이⑤⑥  
브로콜리숙회⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
동태살국⑤⑥  
두부탕수②⑤⑥  
+소스⑤⑥  
감자조림⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
콩나물국⑤  
닭살카레볶음  
②⑤⑥⑫⑬⑭⑮  
상추나물⑤⑥  
배추김치⑨

377/13

358/17

9(금) 한글날

영양단위별

일 자

12(월)

13(화)

14(수)

15(목)

16(금)

저녁

백미밥  
아욱된장국⑤⑥  
돈까스①②⑤⑥⑩  
+소스⑤⑥⑫⑬  
사과요거트샐러드②  
배추김치⑨

백미밥  
미역국⑤⑥  
쇠고기매추리알조림  
①⑤⑥⑬  
청경채나물⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
감자국⑤⑥  
두부양념조림⑤⑥  
잔멸치볶음⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
근대된장국⑤⑥  
훈제오리볶음②⑤⑥  
단호박범벅①⑤  
배추김치⑨

백미밥  
콩비지찌개⑤  
주꾸미채소볶음⑤⑥  
버섯나물⑤⑥  
배추김치⑨

376/19

385/18

365/16

영양단위별

일 자

19(월)

20(화)

21(수)

22(목)

23(금)

저녁

백미밥  
애호박국  
춘천닭갈비⑤⑥⑬  
김자반⑤  
배추김치⑨

백미밥  
버섯국⑤⑥  
삼색달걀찜①  
어묵양파볶음⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
온도토리묵국⑤⑥  
고등어조림⑤⑥⑦  
콩나물무침⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
수제비국⑥  
쇠고기잡스테이크⑤⑥⑫⑬  
얼갈이나물⑤⑥  
깍두기⑨(배추김치⑨)

백미밥  
청국장국⑤⑥  
간장돼지불고기⑤⑥⑩  
참나물무침⑤⑥  
배추김치⑨

영양단위별

일 자

26(월)

27(화)

28(수)

29(목)

30(금)

저녁

백미밥  
달걀찜국①  
함박스테이크  
①⑤⑥⑩⑬⑮  
고구마간장조림⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
청경채맑은국⑤⑥  
오리불고기⑤⑥  
연근볶음⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
황태국⑤⑥  
마파두부⑤⑥  
애호박나물⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
숙주국⑤⑥  
오징어버섯볶음⑤⑥⑦  
브로콜리무침⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
돌깨무쌈국⑤⑥  
돼지갈비찜⑤⑥⑩  
가지나물⑤⑥  
배추김치⑨

영양단위별

일 자

384/16

350/13

370/16

352/19

359/13

원산지 표시

쌀(밥,죽,누룽지)

배추김치(모든조리음식)

쇠고기

돼지고기

닭고기

오리

콩

백미

잡쌀

흑미

배추(생동얼얼이)

고춧가루

국내산

수입산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

가공품

훈제오리

오리

돈육

계육

우육

수입산

수입산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

수산물

통태

원양산

주꾸미

고등어

오징어

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

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

# 월 식단표

(만 1~2세 - 일반형)



| 월 식단표                                                                                                                          |  | 1(목)                                                                                                                                                                |  | 2(금)                                                                                  |  | 3(토) 개천절                                                                                 |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>입자</b><br>오전간식<br><br>점심<br><br>오후간식<br>영양단백질                                                                               |  | <b>[식단 표기 사항]</b><br>▶ ● : 자연간식 ▶ * : 가공식품 : 저탄소식단<br>▶ ☺ : 생일식단 ▶ ☹ : 꾸러미식단<br>▶ ☼ : 이 달의 채소(버섯 등)<br>▶ ☂ : 계용식 : 세계 음식의 날(베트남)<br>▶ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공 |  | <b>방울토마토</b><br>백미밥<br>취나물된장국⑤⑥<br>돈독살구이⑤⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                        |  | <b>연근죽</b><br>수수밥<br>들깨수제비국⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑦<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                             |  |
| <b>[알레르기 유발 식품]</b><br>①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 |  | <b>치즈주먹밥</b> ②⑤<br>346/14                                                                                                                                           |  | <b>(저당)시리얼</b><br>+우유②<br>403/14                                                      |  |                                                                                          |  |
| <b>5(월) 대체휴일</b><br><b>입자</b><br>오전간식<br><br>점심<br><br>오후간식<br>영양단백질                                                           |  | <b>6(화)</b><br>● 바나나<br>백미밥<br>청국장국⑤⑥<br>훈제오리볶음②⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                               |  | <b>7(수)</b><br>● 배<br>쇠고기볶음밥⑤⑥⑩<br>달걀국①<br>새우살케첩조림⑤⑨⑫<br>무새콤무침⑤⑥<br>배추김치⑨             |  | <b>8(목)</b><br>☼ 버섯죽<br>찰보리밥<br>순살돈육탕⑤⑥⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                   |  |
| <b>12(월)</b><br><b>입자</b><br>오전간식<br><br>점심<br><br>오후간식<br>영양단백질                                                               |  | <b>13(화)</b><br>☼ * 계용식<br>당근찰쌀죽                                                                                                                                    |  | <b>14(수)</b><br>☼ 굴<br>찜밥<br>+떠먹는요구르트②<br>351/15                                      |  | <b>15(목)</b><br>☼ ☼<br>오곡유유마숫가루②⑤⑥<br>435/16                                             |  |
| <b>19(월)</b><br><b>입자</b><br>오전간식<br><br>점심<br><br>오후간식<br>영양단백질                                                               |  | <b>20(화)</b><br>☼<br>누룽지죽                                                                                                                                           |  | <b>21(수)</b><br>☼ 사과<br>백미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                |  | <b>22(목)</b><br>● 배<br>돈육자장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>콩나물국⑤<br>너비아나구이<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨ |  |
| <b>26(월)</b><br><b>입자</b><br>오전간식<br><br>점심<br><br>오후간식<br>영양단백질                                                               |  | <b>27(화)</b><br>● 단감<br>오므라이스①⑤⑫<br>미소국⑤⑥<br>물만두찜<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>짜먹는요구르트②<br>배추김치⑨                                                                                    |  | <b>28(수)</b><br>☼<br>아욱죽<br>백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑩<br>카레고등어구이<br>②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |  | <b>29(목)</b><br>● 배<br>단호박찜+보리차<br>327/14                                                |  |
| <b>3(토) 개천절</b><br><b>입자</b><br>오전간식<br><br>점심<br><br>오후간식<br>영양단백질                                                            |  | <b>4(일)</b><br>● 사과<br>흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                             |  | <b>5(월)</b><br>● 사과<br>흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨               |  | <b>6(토)</b><br>● 사과<br>흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                  |  |
| <b>10(토)</b><br>우유②<br>해물칼국수⑤⑥⑦⑩<br>추가밥<br>떡갈비조림<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>배추김치⑨                                                             |  | <b>11(일)</b><br>키위+우유②<br>375/15                                                                                                                                    |  | <b>12(월)</b><br>● 단감<br>백미밥<br>청경채닭은국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음<br>⑤⑥⑫<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨        |  | <b>13(화)</b><br>● 바나나<br>백미밥<br>연두부백탕⑤⑥<br>순살삼치조림⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ 배추김치⑨             |  |
| <b>16(수)</b><br>● 배<br>찰보리밥<br>순살돈육탕⑤⑥⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |  | <b>17(목)</b><br>● 배<br>돈육자장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>콩나물국⑤<br>너비아나구이<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨                                                                            |  | <b>18(금)</b><br>● 배<br>단호박찜+보리차<br>327/14                                             |  | <b>19(토)</b><br>● 배<br>단호박찜+보리차<br>327/14                                                |  |
| <b>22(일)</b><br>키위+우유②<br>375/15                                                                                               |  | <b>23(월)</b><br>● 사과<br>흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                            |  | <b>24(토)</b><br>● 사과<br>흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨              |  | <b>25(일)</b><br>키위+우유②<br>375/15                                                         |  |
| <b>28(수)</b><br>● 배<br>찰보리밥<br>순살돈육탕⑤⑥⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |  | <b>29(목)</b><br>● 배<br>돈육자장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑬<br>콩나물국⑤<br>너비아나구이<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨                                                                            |  | <b>30(금)</b><br>● 배<br>단호박찜+보리차<br>327/14                                             |  | <b>31(토)</b><br>● 배<br>단호박찜+보리차<br>327/14                                                |  |

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

# 월 식단표

(만 1~2세 - 야간연장형)



일 자

## 야간연장형 식단 안내

야간연장형 식단은 어린이급식소에서 식재료 소량 구매에 대한 어려움 등을  
덜고자 전날 점심식단에 사용된 식재료와 익일 사용할 식재료를 사용하되, 동일한  
메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정·변경하였습니다.

[식단 표기 사항]

▶ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공

[알레르기 유발 식품]

- ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기  
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔

영양단백질

일 자

5(월) 대체휴일

6(화)

7(수)

1(목)

2(금)

저녁



백미밥  
새우살뭇국⑤⑥⑨  
돼지고기수육⑩  
+ 저염쌈장⑤⑥  
숙주나물무침⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
물만둣국  
①②⑤⑥⑩⑬  
삼치구이⑤⑥  
브로콜리숙회⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
얼갈이된장국⑤⑥  
간장찜닭⑤⑥⑬  
오이나물⑤⑥  
배추김치⑨



영양단백질

일 자

12(월)

13(화)

14(수)

8(목)

9(금) 한글날

저녁

백미밥  
아욱된장국⑤⑥  
돈까스①②⑤⑥⑩  
+ 소스⑤⑥⑬⑮  
사과요거트샐러드②  
배추김치⑨

백미밥  
미역국⑤⑥  
쇠고기매추리알조림  
①⑤⑥⑬  
청경채나물⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
감자국⑤⑥  
두부양념조림⑤⑥  
잔멸치볶음⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
근대된장국⑤⑥  
훈제오리볶음②⑤⑥  
단호박범벅①⑤  
배추김치⑨

백미밥  
콩비지찌개⑤  
주꾸미채소볶음⑤⑥  
버섯나물⑤⑥  
배추김치⑨

영양단백질

일 자

19(월)

20(화)

21(수)

22(목)

23(금)

저녁

백미밥  
애호박국  
춘천닭갈비⑤⑥⑮  
김자반⑤  
배추김치⑨

백미밥  
버섯국⑤⑥  
삼색달걀찜①  
어묵양파볶음⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
온도토리묵국⑤⑥  
고등어조림⑤⑥⑦  
콩나물무침⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
수제비국⑥  
쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑮  
얼갈이나물⑤⑥  
깍두기⑨( 배추김치⑨)

백미밥  
청국장국⑤⑥  
간장돼지불고기⑤⑥⑩  
참나물무침⑤⑥  
배추김치⑨

영양단백질

일 자

26(월)

27(화)

28(수)

29(목)

30(금)

저녁

백미밥  
달걀찜국①  
함박스테이크  
①⑤⑥⑩⑮⑮  
고구마간장조림⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
청경채말은국⑤⑥  
오리불고기⑤⑥  
연근볶음⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
황태국⑤⑥  
마파두부⑤⑥  
애호박나물⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
숙주국⑤⑥  
오징어버섯볶음⑤⑥⑦  
브로콜리무침⑤⑥  
배추김치⑨

백미밥  
들깨무침국⑤⑥  
돼지갈비찜⑤⑥⑩  
가지나물⑤⑥  
배추김치⑨

영양단백질

250/10

223/9

241/10

229/13

234/9

원산지 표시

| 쌀(밥,죽,누룽지) | 배추김치(모든조리음식) | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리  | 콩   |
|------------|--------------|-----|------|-----|-----|-----|
| 백미         | 배추(생동업일)     | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 국내산        | 고춧가루         | 한우  | 수입산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| 가공품        | 함박스테이크       |     |      |     |     |     |
| 수산물        | 오리           |     |      |     |     |     |
|            | 돈육           |     |      |     |     |     |
|            | 계육           |     |      |     |     |     |
|            | 우육           |     |      |     |     |     |
|            | 수입산          |     |      |     |     |     |
|            | 수입산          |     |      |     |     |     |
|            | 고등어          |     |      |     |     |     |
|            | 오징어          |     |      |     |     |     |
|            | 국내산          |     |      |     |     |     |
|            | 국내산          |     |      |     |     |     |

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

# 2026년 10월 식단표

사회복지법인파란나라어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17

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

## - 이유식식단 -

| 일 자    | 1(목)                                                                              |            | 2(금)                                                                                             |                           | 3(토) 개천절                                                                            |                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 조 식    | 흰살생선콩나물죽⑤                                                                         |            | 두부청경채죽⑤                                                                                          |                           |  |                           |
| 열량/단백질 | 92/3                                                                              |            | 62/2                                                                                             |                           |                                                                                     |                           |
| 후 식    | 아기치즈밥볼②+보리차                                                                       |            | 쌀떡땡+보리차                                                                                          |                           |                                                                                     |                           |
| 열량/단백질 | 27/2                                                                              |            | 47/1                                                                                             |                           |                                                                                     |                           |
| 일 자    | 5(월) 대체휴일                                                                         | 6(화)       | 7(수)                                                                                             | 8(목)                      | 9(금) 한글날                                                                            | 10(토)                     |
| 조 식    |  | 닭살가지죽⑩     | 쇠고기무죽⑩                                                                                           | 두부근대죽⑤                    |  | 달걀노른자양파죽①                 |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 68/4       | 74/3                                                                                             | 63/2                      |                                                                                     | 87/3                      |
| 후 식    |  | 배푸레        | 아기플레인요구르트②                                                                                       | 커스터드푸딩①②                  |  | 키위푸레                      |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 67/1       | 33/1                                                                                             | 125/6                     |                                                                                     | 32/1                      |
| 일 자    | 12(월)                                                                             | 13(화)      | 14(수)                                                                                            | 15(목)                     | 16(금)                                                                               | 17(토)                     |
| 조 식    | 닭살청경채죽⑩                                                                           | 흰살생선얼갈이죽   | 두부양배추죽⑤                                                                                          | 달걀노른자버섯죽①                 | 쇠고기배추죽⑩                                                                             | 두부채소죽⑤                    |
| 열량/단백질 | 67/4                                                                              | 65/3       | 64/2                                                                                             | 86/3                      | 73/3                                                                                | 64/2                      |
| 후 식    | 굴푸레                                                                               | 으깬감자+보리차   | 아기국수⑥                                                                                            | 사과푸레                      | 잘게자른구운식빵<br>①②⑤⑥+보리차                                                                | 아기치즈②                     |
| 열량/단백질 | 31/1                                                                              | 40/1       | 96/6                                                                                             | 45/1                      | 42/1                                                                                | 60/4                      |
| 일 자    | 19(월)                                                                             | 20(화)      | 21(수)                                                                                            | 22(목)                     | 23(금)                                                                               | 24(토)                     |
| 조 식    | 달걀노른자근대죽①                                                                         | 흰살생선시금치죽   | 닭살브로콜리죽⑤                                                                                         | 쇠고기콩나물죽⑤⑩                 | 두부미역죽⑤                                                                              | 흰살생선당근죽                   |
| 열량/단백질 | 86/3                                                                              | 66/3       | 69/4                                                                                             | 76/3                      | 62/2                                                                                | 89/4                      |
| 후 식    | 아기두유⑤                                                                             | 사과푸레       | 커스터드푸딩①②                                                                                         | 으깬단호박+보리차                 | 포도푸레                                                                                | 쌀떡땡+보리차                   |
| 열량/단백질 | 43/2                                                                              | 45/1       | 125/6                                                                                            | 34/1                      | 48/1                                                                                | 47/1                      |
| 일 자    | 26(월)                                                                             | 27(화)      | 28(수)                                                                                            | 29(목)                     | 30(금)                                                                               | 31(토)                     |
| 조 식    | 쇠고기감자죽⑩                                                                           | 달걀노른자무죽①   | 흰살생선버섯죽                                                                                          | 두부애호박죽⑤                   | 닭살시금치죽⑤                                                                             | 쇠고기숙주죽⑩                   |
| 열량/단백질 | 78/3                                                                              | 86/3       | 61/3                                                                                             | 63/2                      | 68/4                                                                                | 70/3                      |
| 후 식    | 바나나슬라이스                                                                           | 으깬고구마+보리차  | 사과푸레                                                                                             | 아기밥볼+보리차                  | 아기쌀국수⑩                                                                              | 아기플레인요구르트②                |
| 열량/단백질 | 39/1                                                                              | 77/1       | 45/1                                                                                             | 27/2                      | 62/4                                                                                | 33/1                      |
| 원산지    | 쇠고기<br>국내산<br>한우                                                                  | 수입산        | 돼지고기<br>국내산                                                                                      | 닭고기<br>국내산                | 오리고기<br>국내산                                                                         | 쌀(밥, 죽, 누룽지)<br>백미<br>국내산 |
| 표시     | 명태, 동태, 코다리<br>(황태, 북어 제외)<br>원양산                                                 | 오징어<br>국내산 | (고등어, 갈치, 광어, 우럭, 다랑어, 참돔, 주꾸미, 미꾸라지, 뽕장어, 꽃게, 낙지, 참조기, 아귀, 전복, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세)<br>수산물<br>국내산 | 쌀(밥, 죽, 누룽지)<br>백미<br>국내산 | 채소(배추김치(모든조리음식)<br>배추(불독, 얼갈이)<br>국내산                                               | 콩<br>연두부<br>국내산           |

※ 시설에서 사용하는 식재료(\*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.  
 ※ 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 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.