

2026년 10월 식단표가

(만 1~2세 - 일반형)

호수마을어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자	생일식단	[식단 표기 사항]		1(목)	2(금)
오전간식	🍌 굴	▶ 🍌 : 자연간식 ▶ 🥬🥦 : 저탄소식단 ▶ 🍌 : 생일식단 ▶ 🍌 : 꾸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소 (버섯 🍄) ▶ 🌍 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 📏 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공		🍌 방울토마토⑫	🍌 연근죽
점 심	백미밥 🍌 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 🍌 영양찜닭⑤⑥⑫ 🍌 과일샐러드①⑤ 🍌 배추김치⑨			백미밥 🍌 취나물된장국⑤⑥ 🍌 돈육살구이⑤⑫ 🍌 콩나물무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	수수밥 🍌 들깨수제비국⑥ 🍌 오징어볶음⑤⑥⑫ 🍌 청경채나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 케이크①②⑤⑥ +우유②	[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) ⑲잣		🍌 치즈주먹밥②⑤	🍌 (저당)시리얼⑤ +우유②
영양관리비	401/13			346/14	403/14

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		🍌 바나나	🍌 배	🍌 버섯죽	
점 심		백미밥 🍌 청국장국⑤⑥ 🍌 훈제오리볶음②⑤⑥ 🍌 가지나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	🍌 쇠고기볶음밥⑤⑥⑫ 🍌 달걀국① 🍌 새우살케첩조림⑤⑨⑫ 🍌 무새콤무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	찰보리밥 🍌 순살돈육탕⑤⑥⑫ 🍌 두부양념찜⑤⑥ 🍌 근대나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	
오후간식		🍌 애호박양파전②⑤⑥	🍌 찐밥 +떠먹는요구르트②	🍌 소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
영양관리비		351/15	376/17	435/16	

일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	🍌 단감	🍌 당근찰쌀죽	🍌 굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	🍌 단호박죽
점 심	백미밥 🍌 청경채맑은국⑤⑥ 🍌 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 🍌 청포묵무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍌 연두부백탕⑤⑥ 🍌 순살삼치조림⑤⑥ 🍌 얼갈이나물⑤⑥ 🍌 각두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 🍌 양배추된장국⑤⑥ 🍌 제육볶음⑤⑥⑫ 🍌 연근고구마조림⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	🍌 버섯콩나물밥⑤ +🍌 양념장⑤⑥ 🍌 황태국⑤⑥ 🍌 삼색달걀말이①⑤ 🍌 김구이⑤ 🍌 배추김치⑨	흑미밥 🍌 배춧국⑤⑥ 🍌 쇠불고기⑤⑥⑫ 🍌 오이나물⑤⑥ 🍌 각두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	🍌 다진유부주먹밥 ①②⑤⑥	🍌 사과+우유②	🍌 간장비빔국수⑤⑥	🍌 찐감자+매실차	🍌 롤빵①②⑤⑥ +우유②
영양관리비	351/15	354/15	361/12	393/17	414/16

일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	🍌 누룽지죽	🍌 사과	🍌 배	🍌 얼갈이죽
점 심	백미밥 🍌 근대맑은국⑤⑥ 🍌 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 🍌 잔멸치볶음⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍌 안매운육개장⑤⑥⑫ 🍌 오징어조림⑤⑥⑫ 🍌 시금치나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍌 아욱국⑤⑥ 🍌 고구마오리주물럭⑤⑥ 🍌 브로콜리무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	가을 소풍	찰보리밥 🍌 조갯살미역국⑤⑥⑫ 🍌 두부달걀부침①⑤⑥ +🍌 양념장⑤⑥ 🍌 오이무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 어묵탕⑤⑥	🍌 찜도넛빵①②⑤⑥ +우유②	🍌 버섯전①⑤⑥	부모님이 준비해주신 간식	🍌 샤인머스켓 +우유②
영양관리비	342/17	407/16	335/13	327/14	372/12

일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	🍌 참깨죽	🍌 단감	🍌 아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	🍌 사과
점 심	백미밥 🍌 감자양파국⑤⑥ 🍌 돼지고기수육⑫ +🍌 저염참장⑤⑥ 🍌 상추나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 🍌 미소국⑤⑥ 🍌 물만두찜 ①②⑤⑥⑫ 짜먹는요구르트② 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍌 쇠고기탕국⑤⑥⑫ 🍌 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑫⑫⑫ 🍌 버섯나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍌 애호박국 🍌 탕수육①⑤⑥⑫ +🍌 소스⑤⑥⑫ 🍌 양배추샐러드①②⑤ 🍌 배추김치⑨	흑미밥 🍌 시금치된장국⑤⑥ 🍌 간장닭갈비⑤⑥⑫ 🍌 숙주나물무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 바나나+우유②	🍌 찐고구마+보리차	🍌 밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	🍌 김가루주먹밥⑤	🍌 미엔싸오톨⑤⑥⑨⑫ (새우잡채)
영양관리비	412/16	410/13	428/16	449/17	332/16

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	국내산				두부	순두부	연두부
	국내	국내	국내	국내	국내	■ 한우 □ 우육 □ 젓소				국내	국내	국내
	가공품	오리	돈육	계육	토요일	돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육	우육
	수산물	오징어(2일)	오징어(20일)	고등어		오징어(10일)	동태					

※ 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.

2026년 10월 식단표가

(만 3~5세 - 일반형)

일 자	생일식단	[식단 표기 사항]		1(목)	2(금)
오전간식	 굴	▶  : 자연간식 ▶  : 저탄소식단 ▶  : 생일식단 ▶  : 꾸러미식단 ▶  : 이 달의 채소 (버섯)  ▶  : 세계 음식의 날(베트남)		 방울토마토⑫	연근죽
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨			백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈묵살구이⑤⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ +우유②	[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		치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양/단백질	617/21			532/21	621/22

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		 바나나	 배	버섯죽	
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑫ 달걀국① 새우살케첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑫ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찐밤 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
영양/단백질		541/22	578/26	670/24	

일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	 단감	당근찜쌀죽	 굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	단호박죽
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑫ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	다진유부주먹밥①②⑤⑥	 사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐 감자+매실차	롤빵①②⑤⑥ +우유②
영양/단백질	540/22	545/24	555/18	605/27	637/24

일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	 사과	 배	열갈이죽
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 오징어조림⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	가을 소풍	찰보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑫ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	부모님이 준비해주신 간식	 샤인머스켓 +우유②
영양/단백질	526/26	627/25	515/20	503/22	572/19

일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	참깨죽	 단감	아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	 사과
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑫ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑫ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑫⑫⑫ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑫ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	 바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔 싸오통⑤⑥⑨⑫ (새우잡채)
영양/단백질	634/24	630/20	658/25	690/25	511/25

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추봉동열갈이	고춧가루	국내산		수입산			두부	순두부	연두부
	국내	국내	국내	국내	국내	■ 한우 □ 육우 □ 젓소			국내	국내	국내	국내	국내
	훈제오리		너비아니				떡갈비		참치		미트볼		
	오리		돈육	계육			토요일	돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육
국내		국내	국내										
수산물	오징어(2일)		오징어(20일)		고등어				오징어(10일)		동태		
	국내		국내		국내								

※ 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.