

2026년 10월 식단표나

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)

예쁜손어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.30.



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	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 초록급식 : 저탄소식단				▶ 참치죽⑩	▶ 연근죽								
점 심	▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🍃 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 📏 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공				백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 둘개수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	[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				▶ 방울토마토⑫ + 치즈주먹밥②⑤	▶ (저당)시리얼⑤ + 우유②								
영양·단백질					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 ▶ 새우살계찜조림⑤⑨⑫ ▶ 무새콤무침⑤⑥ ▶ 배추김치⑨	찰보리밥 ▶ 순살돈육탕⑤⑥⑩ ▶ 두부양념찜⑤⑥ ▶ 근대나물⑤⑥ ▶ 배추김치⑨		▶ 해물칼국수⑤⑥⑦⑩ ▶ 추가밥 ▶ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ ▶ 배추김치⑨								
오후간식		▶ 배 + ▶ 애호박양파전②⑤⑥	▶ 찐밤 + 떠먹는요구르트②	▶ 소보로빵①②④⑤⑥ + 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) 인형극관람	17(토)								
오전간식	▶ 미역죽⑤⑥	가족가을운동회	▶ 근대죽	▶ 전복죽⑩	▶ 단호박죽	두유⑤								
점 심	백미밥 ▶ 청경채맑은국⑤⑥ ▶ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ ▶ 청도묵무침⑤⑥ ▶ 배추김치⑨		백미밥 ▶ 양배추된장국⑤⑥ ▶ 제육볶음⑤⑥⑩ ▶ 연근고구마조림⑤⑥ ▶ 배추김치⑨	▶ 버섯콩나물밥⑤ + ▶ 양념장⑤⑥ ▶ 황태국⑤⑥ ▶ 삼색달걀말이①⑤ ▶ 김구이⑤ ▶ 배추김치⑨	흑미밥 ▶ 배추국⑤⑥ ▶ 쇠불고기⑤⑥⑬ ▶ 오이나물⑤⑥ ▶ 각두기⑨(▶ 배추김치⑨)	▶ 참치채소볶음밥 ⑤⑥⑩ ▶ 우동국⑤⑥ ▶ 마파두부⑤⑥ ▶ 배추김치⑨								
오후간식	▶ 다진유부주먹밥 ①②⑤⑥ + 🍎 껌		▶ 단감 + ▶ 간장비빔국수⑤⑥	▶ 사과 + ▶ 오곡유부맛탕②⑤⑥	▶ 롤빵①②⑤⑥ + 우유②	▶ 방울토마토⑫ + 우유②								
영양·단백질	407/16		433/13	423/19	414/16	344/17								
일 자	19(월) 숲 체험	20(화)	21(수) ▶ 🍷 ▶ 사과파기	22(목) 🍷	23(금) 🍷 초록급식	24(토)								
오전간식	▶ 참깨죽	▶ 애호박죽	▶ 개살치즈죽 ①②⑤⑥⑧⑫	▶ 누룽지죽	▶ 열갈이죽	우유②								
점 심	백미밥 ▶ 근대맑은국⑤⑥ ▶ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ▶ 잔멸치볶음⑤⑥ ▶ 배추김치⑨	백미밥 ▶ 안대운육개장⑤⑥⑩ ▶ 오징어조림⑤⑥⑦ ▶ 시금치나물⑤⑥ ▶ 배추김치⑨	치킨마요 ▶ 맑은장국 ▶ 마른김	▶ 돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ ▶ 콩나물국⑤ ▶ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ (▶ 저당)요구르트② ▶ 배추김치⑨	찰보리밥 ▶ 조갯살미역국⑤⑥⑩ ▶ 두부달걀부침①⑤⑥ + ▶ 양념장⑤⑥ ▶ 오이무침⑤⑥ ▶ 배추김치⑨	▶ 닭곰탕⑤ ▶ 백미밥 ▶ 동태조림⑤⑥ ▶ 배추김치⑨								
오후간식	▶ 어묵탕⑤⑥	▶ 잼도넛빵①②⑤⑥ + 우유②	▶ 사과 + ▶ 버섯전①⑤⑥	▶ 단호박찜+보리차	▶ 샤인머스켓 + 우유②	▶ 쌀과자+우유②								
영양·단백질	376/18	412/16	419/15	361/15	372/12	368/16								
일 자	26(월)	27(화) ▶ 🍷 샤인머스켓파기	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 ▶ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑬ ▶ 짜먹는요구르트② ▶ 배추김치⑨	▶ 백미밥 ▶ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ ▶ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ ▶ ▶ 버섯나물⑤⑥ ▶ 배추김치⑨	▶ 백미밥 ▶ 애호박국 ▶ 탕수육①⑤⑥⑩ + ▶ 소스⑤⑥⑫ ▶ 양배추샐러드①②⑤ ▶ 배추김치⑨	▶ 흑미밥 ▶ 시금치된장국⑤⑥ ▶ 간장닭갈비⑤⑥⑬ ▶ 숙주나물무침⑤⑥ ▶ 배추김치⑨	▶ 로제소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ ▶ 맑은장국⑤⑥ ▶ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬ ▶ 배추김치⑨								
오후간식	▶ 바나나+우유②	▶ 찐고구마+보리차	▶ 밤식빵①②④⑤⑥ + 우유②	▶ 사과 + ▶ 김가루주먹밥⑤	▶ 미연쌈+오뎅⑤⑥⑨⑩ (▶ 새우잡채)	▶ 크로와상①②⑤⑥ + 우유②								
영양·단백질	384/14	446/17	428/16	446/15	385/18	426/15								
원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리		콩	
	백미	참쌀	흑미	배추(봉동,열갈이)	고춧가루	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내	국내산	국내산	국내산	국내산	□한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치(1일)	훈제오리	너비아니	떡갈비	참치(17일)	미트볼							
	다랑어	오리	돈육	계육	돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육	우육			
	원양어선	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물	오징어(2일)	전복	오징어(20일)	고등어									
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산									

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 알레르기가 있는 원아는 원으로 연락주시기 바랍니다.
 ※ 아산시어린이사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단으로 소유권은 아산시어린이사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.
 ※ 본 식단은 만5세 이하에 사용되는 식단으로 맵거나 짭지 않게 조리하여 제공합니다.

2026년 10월 식단표나

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)

예쁜손어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.30.



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				❖참치죽❸	❖연근죽																
점 심	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🥬🥕 : 채로소식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 🍷 : 이 달의 채소 (버섯 🍄) ▶ 🌍 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 🍴 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공			백미밥 ❖취나물된장국❸❹ ❖돈독살구이❸❹ ❖콩나물무침❸❹ ❖배추김치❹	수수밥 ❖들깨수제비국❹ ❖오징어볶음❸❹❺ ❖청경채나물❸❹ ❖배추김치❹																
오후간식	[알레르기 유발 식품]			❖방울토마토❺ + ❖치즈주먹밥❺	❖(저당)시리얼❺ + 우유❺																
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			416/18	403/14																
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🍷	9(금) 한글날	10(토)															
오전간식		❖브로콜리죽	❖양배추죽	❖버섯죽		우유❺															
점 심		백미밥 ❖청국장국❸❹ ❖훈제오리볶음❸❹❺ ❖가지나물❸❹ ❖배추김치❹	❖쇠고기볶음밥❸❹❺ ❖달걀국① ❖새우살계첩조림❸❹❺ ❖무새콤무침❸❹ ❖배추김치❹	찰보리밥 ❖순살돈육탕❸❹❺ ❖두부양념찜❸❹ ❖근대나물❸❹ ❖배추김치❹		❖해물칼국수❸❹❺❻ ❖추가밥 ❖떡갈비조림❸❹❺❻ ❖배추김치❹															
오후간식		❖배 + ❖애호박양파전❸❹❺	❖찐밤 + ❖떠먹는요구르트❺	❖소보로빵①②④⑤❹ + 우유❺		❖키위+우유❺															
영양·단백질		406/15	394/18	435/16		375/15															
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 🍷	16(금) 인형극관람	17(토)															
오전간식	❖미역죽❸❹		❖근대죽	❖전복죽❸	❖단호박죽	두유❺															
점 심	백미밥 ❖청경채맑은국❸❹❺ ❖닭살파프리카볶음❸❹❺ ❖청포묵무침❸❹ ❖배추김치❹	가족가을운동회		❖버섯콩나물밥❸ + ❖양념장❸❹ ❖황태국❸❹ ❖삼색달걀말이①❺ ❖김구이❺ ❖배추김치❹	흑미밥 ❖배추국❸❹ ❖쇠불고기❸❹❺ ❖오이나물❸❹ ❖각각기❸❹(배추김치❹)	❖참치채소볶음밥❸❹❺ ❖우동국❸❹ ❖마파두부❸❹ ❖배추김치❹															
오후간식	❖다진유부주먹밥①②⑤❹ + ❖과일		❖단감 + ❖간장비빔국수❸❹❺	❖사과 + ❖오곡유미삭기류❸❹❺	❖롤빵①②⑤❹ + 우유❺	❖방울토마토❺ + 우유❺															
영양·단백질	407/16		433/13	423/19	414/16	344/17															
일 자	19(월) 숲 체험	20(화)	21(수) 🍷🍷 사과파기	22(목) 🍷	23(금) 🍷 채로소식	24(토)															
오전간식	❖참깨죽	❖애호박죽	❖게살치즈죽①②⑤❹❺❻	❖누룽지죽	❖얼갈이죽	우유❺															
점 심	백미밥 ❖근대맑은국❸❹❺ ❖돼지갈비찜❸❹❺ ❖잔말치볶음❸❹ ❖배추김치❹	백미밥 ❖안매운육개장❸❹❺ ❖오징어조림❸❹❺ ❖시금치나물❸❹ ❖배추김치❹	치킨마요 맑은장국 마른김	❖돈육자장밥②⑤❹❺❻ ❖콩나물국❸ ❖너비아니구이❸❹❺❻ (저당)요구르트❺ ❖배추김치❹	찰보리밥 ❖조갯살미역국❸❹❺❻ ❖두부달걀부침①❺❻ + ❖양념장❸❹ ❖오이무침❸❹ ❖배추김치❹	❖닭곰탕❸ ❖백미밥 ❖동태조림❸❹ ❖배추김치❹															
오후간식	❖어묵탕❸❹	❖잼노닝빵①②⑤❹ + 우유❺	❖사과 + ❖버섯전①❺❹	❖단호박찜+보리차	❖샤인머스켓 + 우유❺	❖쌀과자+우유❺															
영양·단백질	376/18	412/16	419/15	361/15	372/12	368/16															
일 자	26(월)	27(화) 🍷 샤인머스켓파기	28(수) 🍷🍷	29(목) 🍷	30(금) 🍷 세계음식	31(토)															
오전간식	❖청경채죽	❖황태죽	❖아욱죽	❖가지죽	❖당근치즈죽❺	두유❺															
점 심	백미밥 ❖감자양파국❸❹❺ ❖돼지고기수육❸❹ + ❖저염쌈장❸❹ ❖상추나물❸❹ ❖배추김치❹	❖오므라이스①❺❻ ❖미소국❸❹ ❖물만두찜①②❺❻❻ ❖짜먹는요구르트❺ ❖배추김치❹	백미밥 ❖쇠고기탕국❸❹❺❻ ❖카레고등어구이②⑤❹❺❻❻ ❖버섯나물❸❹ ❖배추김치❹	백미밥 ❖애호박국 ❖탕수육①❺❹❺❻ + ❖소스❸❹❺❻ ❖양배추샐러드①②❺ ❖배추김치❹	흑미밥 ❖시금치된장국❸❹❺❻ ❖간장닭갈비❸❹❺❻ ❖숙주나물무침❸❹ ❖배추김치❹	❖로제소스리조또①②⑤❹❺❻❻❻ ❖맑은장국❸❹❺❻ ❖미트볼채소조림①❺❻❻❻ ❖배추김치❹															
오후간식	❖바나나+우유❺	❖찐고구마+보리차	❖밤식빵①②④⑤❹ + 우유❺	❖사과 + ❖김가루주먹밥❸	❖미연쌈오로물❸❹❺❻❻ (새우잡채)	❖크로와상①②⑤❹ + 우유❺															
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	참쌀	흑미	배추(봉동얼갈이)	고춧가루		국내산			수입산			국내산			국내산			국내산	순두부	연두부
	국내	국내산	국내산	국내산	국내산		□한우 □육우 □젓소			국내산			국내산			국내산			국내산	국내산	국내산
	참치(1일)			훈제오리			너비아니			떡갈비			참치(17일)			미트볼					
	다랑어			오리			돈육			계육			다랑어			돈육			계육		
	원양어선			국내산			국내산			국내산			원양어선			국내			국내		
	오징어(2일)			전복			오징어(20일)			고등어			동태								
	국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			국내산		

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 알레르기가 있는 원아는 원으로 연락주시기 바랍니다.
 ※ 아산시어린이사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단으로 소유권은 아산시어린이사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.
 ※ 본 식단은 만0세도 함께 사용되는 식단으로 맵거나 짭지 않게 조리하여 제공합니다.