

2026년 10월 식단표

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)*0세도 이용가능

바다의별어린이집

발행처 영양팀
☎910-2788



일 자	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	참치죽⑩ + 방울토마토⑫	연근죽+키위	
점 심	백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	치즈주먹밥②⑤	채소주먹밥⑤ +우유②	
영양·단백질	416/18	439/15	

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽+사과	양배추죽 + 방울토마토⑫	버섯죽+샤인머스켓		우유②
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국① 새우살계첩조림⑤⑨⑩ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑦⑩ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찐고구마+우유②	다진유부주먹밥①②⑤⑥		키위+우유②
영양·단백질		424/16	407/16	421/15		375/15

일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	모듬채소죽+굴	채소죽+사과	근대죽+단감	전복죽⑩+사과	단호박죽+굴	두유⑤
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 각두기⑨ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ + 양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ +우유②	찐감자+우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마+우유②	케이크①②⑤⑥ +우유②	방울토마토⑫ +우유②
영양·단백질	451/14	380/16	433/13	483/18	479/17	344/17

일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 추석	24(토)
오전간식	참깨죽+단감	애호박죽+바나나	게살치즈죽 ①②⑤⑥⑩⑫+사과	브로콜리죽+바나나	열갈이죽 +샤인머스켓	우유②
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안대우육개장⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조개살미역국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ + 양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑤ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	쇠고기주먹밥⑤⑥⑩	버섯전①⑤⑥	단호박찜+보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ +우유②	쌀과자+우유②
영양·단백질	393/18	432/17	419/16	372/16	468/16	368/16

일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 세계음식	31(토)
오전간식	근대죽+바나나	황태죽+샤인머스켓	아욱죽+바나나	가지죽+사과	당근치즈죽②	두유⑤
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ + 저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑩⑫⑫ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑫⑫ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+보리차	핫케이크①②⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔싸오통⑤⑥⑨⑩ (새우잡채)	크로와상①②⑤⑥ +우유②
영양·단백질	485/17	468/17	447/16	446/15	385/18	426/15

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		수입산	돼지고기	닭고기	오리	두부	콩	
	백미	찰쌀	흑미	배추(생동얼얼이)	고춧가루	국내산						순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우 □우유 □젖소						국내산	국내산
	가공품	참치(1일)	훈제오리	너비아니	계육	미트볼						계육	우육
	수산물	다랑어	오리	돈육	계육	미트볼						계육	우육

※ 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.