

2026년 10월 식단표가

(만 3~5세 - 일반형)



일 자				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	[식단 표기 사항]			방울토마토⑫	연근죽	
점 심	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 초록급식 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🍄 : 이 달의 채소 (버섯) ▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남)			백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈독살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	[알레르기 유발 식품]			치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②	
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			532/21	621/22	
영양/단백질						
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🌱	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		바나나	배	버섯죽		우유②
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑫ 달걀국① 새우살케첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑦⑫ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨
		애호박양파전②⑤⑥	찐밤 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②		키위+우유②
		541/22	578/26	670/24		577/22
영양/단백질						
일 자	12(월)	13(화) 🍷 초록급식	14(수) 🍷	15(목) 🌱 🍷	16(금) 🍷	17(토)
오전간식	단감	당근잡쌀죽	굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배추국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑫ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨
	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥	사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐감자+매실차	롤빵①②⑤⑥ +우유②	방울토마토⑫ +우유②
	540/22	545/24	555/18	605/27	637/24	529/27
영양/단백질						
일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🌱 🍷	22(목) 🍰	23(금) 🍷	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	사과	바나나	얼갈이죽	우유②
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 한식잡채⑤⑥⑩ 외부음식[치킨] 포도 사과주스 배추김치⑨	찰보리밥 두부콩나물국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑫ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨
	어묵탕⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②	샤인머스켓 +우유②	쌀과자+우유②
	526/26	627/25	515/20	644/19	585/22	566/24
영양/단백질						
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🌱	29(목)	30(금) 세계음식	31(토)
오전간식	참깨죽	단감	아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	사과	두유⑤
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑫ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨
	바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔싸오름⑤⑥⑨⑫ (새우잡채)	크로와상①②⑤⑥ +우유②
	634/24	630/20	658/25	690/25	511/25	656/22
영양/단백질						

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리 고기	콩			
	백미	잡쌀	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	훈제 오리		외부음식[치킨]		토요일	떡갈비			참치		미트볼		
		오리		계육			돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육	우육	
		국내산		국내산			국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	
수산물	오징어(2일)		오징어(20일)		고등어		오징어(10일)	동태						
	국내산		국내산		노르웨이산			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.

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	백미	찰쌀	흑미	배추봄동얼얼이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품	훈제오리		외부음식[치킨]		토요일	떡갈비			참치		미트볼		
		오리		계육			돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육	우육	
		국내산		국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
	수산물	오징어(2일)		오징어(20일)			고등어		오징어(10일)			동태		
국내산			국내산		노르웨이산		국내산		국내산					