

2026년 10월 식단표가

(만 1~2세 - 일반형)

일 자	[식단 표기 사항]				1(목)	2(금)	3(토) 개천절					
오전간식	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🍷 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단				방울토마토⑫	감자죽						
점 심	▶ 🌱 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 📏 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으깨어 맵지 않게 제공				잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣				채소주먹밥②⑤	시리얼⑤ +우유②						
영양/단백질	잡곡밥은 5곡(백미,보리,수수,찰쌀,흑미)를 사용하고 있습니다.				338/14	404/14						
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🌱	9(금) 한글날	10(토)						
오전간식		바나나	배	버섯죽		우유②						
점 심		잡곡밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 달걀국① 소시지케첩조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 무새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨ 찐고구마 +떠먹는요구르트②	잡곡밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑦⑩ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨						
오후간식		애호박양파전②⑤⑥		스틱빵①②④⑤⑥ +우유②		키위+우유②						
영양/단백질		351/15	451/15	435/16		375/15						
일 자	12(월)	13(화) 🍷 🍷	14(수) 🍷	15(목) 🍷 🍷	16(금) 🍷	17(토)						
오전간식	배	당근찰쌀죽	굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	단호박죽	두유⑤						
점 심	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥	사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐감자+매실차	치즈번①②⑤⑥ +우유②	방울토마토⑫ +우유②						
영양/단백질	351/15	354/15	361/12	393/17	414/16	344/17						
일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🍷 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷	24(토)						
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	사과	배	얼갈이죽	우유②						
점 심	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리훈제볶음 ②⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ (저당)요구르트② 배추김치⑨ 삶은달걀① +보리차	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭곰탕⑫ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	어묵탕⑤⑥	참모닝빵①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥		샤인머스켓 +우유②	쌀과자+우유②						
영양/단백질	342/17	407/16	338/14	358/18	382/12	368/16						
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🍰 🍰	31(토)						
오전간식	참깨죽	바나나	아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	굴	두유⑤						
점 심	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 양배추숙채나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 카레삼치구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 코우슬로①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	로제소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨						
오후간식	시리얼⑤ +우유②	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	찐고구마 +보리차	김가루주먹밥⑤	케이크①②⑤⑥ +우유②	크로와상①②⑤⑥ +우유②						
영양/단백질	412/16	454/17	443/17	448/16	401/13	426/15						
원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기	돼지	닭고기	오리	콩			
	백미	찰쌀	흑미	배추(봉통,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산	고기		두부	순두부	연두부
									☐한우 ☐육우 ☐젓소			
	가공품		훈제오리 (6일)	너비아니	소시지	훈제오리 (21일)	떡갈비		참치	미트볼		
		오리	돈육	계육	돈육	계육	오리	돈육	계육	우육	우육	우육
수산물		오징어(2일)	오징어(20일)			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 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

2026년 10월 식단표가

아이리더어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.

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

(만 3~5세 - 일반형)

일 자	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	[식단 표기 사항]		
점 심	▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍷 : 생일식단 ▶ 🍷 : 이 달의 채소(버섯) ▶ 🍷 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남)		
오후간식	[알레르기 유발 식품]		
영양/단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장		
일 자	520/21	622/21	

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		바나나	배	버섯죽		우유②
점 심		잡곡밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 달걀국① 소시지케첩조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 무새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑦⑩⑮ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찐고구마 +떠먹는요구르트②	스틱빵①②④⑤⑥ +우유②		키위+우유②
영양/단백질		541/22	694/23	670/24		577/22

일 자	12(월)	13(화) 🍷	14(수) 🍷	15(목) 🍷	16(금) 🍷	17(토)
오전간식	배	당근찹쌀죽	굴	오곡우유마숫가루②⑤⑥	단호박죽	두유⑤
점 심	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 배추국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥	사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐감자+매실차	치즈번①②⑤⑥ +우유②	방울토마토⑫ +우유②
영양/단백질	540/22	545/24	555/18	605/27	637/24	529/27

일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	사과	배	열갈이나물	우유②
점 심	잡곡밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리훈제볶음 ②⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮⑯ (저당)요구르트② 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭곰탕⑮ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	삶은달걀①+보리차	샤인머스켓 +우유②	쌀과자+우유②
영양/단백질	526/26	627/25	520/22	551/28	588/19	566/24

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🍷	31(토)
오전간식	참깨죽	바나나	아욱죽	오곡우유마숫가루②⑤⑥	굴	두유⑤
점 심	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 양배추숙채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 카레삼치구이 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 코우슬로①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양찜닭⑤⑥⑮ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	로제소스리조또 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨
오후간식	시리얼⑤ +우유②	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+보리차	김가루주먹밥⑤	케이크①②⑤⑥ +우유②	크로와상①②⑤⑥ +우유②
영양/단백질	634/24	699/27	682/26	690/25	617/21	656/22

원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치(모든조리음식)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	콩
백미, 보리	국내	국내	국내산	수입산	국내	국내	국내
가공품	참쌀, 수수 국내 훈제오리(6일) 오리 국내 오징어(2일) 국내	배추(봉동열갈이) 국내 너비아니 국내 오징어(20일) 국내	고춧가루 국내 소시지 국내 삼치 국내	국내산 수입산 국내 국내산 수입산 국내	국내 국내 국내 국내 국내 국내	국내 국내 국내 국내 국내 국내	국내 국내 국내 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, 수익은 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 사전적 사용을 절대 금지합니다.