

2026년 10월 식단표

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)

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

캐슬어울림2단지어린이집

발행처 영양팀
발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	[식단 표기 사항]			✓참치죽⑮	✓연근죽	
점 심	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🌱 : 저탄소식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🌍 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 🍴 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공			백미밥 ✓취나물된장국⑤⑥ ✓돈묵살구이⑤⑩ ✓콩나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓들깨수제비국⑥ ✓오징어볶음⑤⑥⑦ ✓청경채나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	
오후간식	[알레르기 유발 식품]			🍎방울토마토⑫+우유② +✓치즈주먹밥②⑤	✓쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑮ +🍎굴+우유②	
영양단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자			458/20	456/16	
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	✓쇠고기볶음밥⑤⑥⑮ ✓달걀국① ✓돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑬ ✓무새콤무침⑤⑥ ✓배추김치⑨ ✓고구마튀김②③⑥ +🍎사과 +(저당)요구르트②	백미밥 ✓순살돈육탕⑤⑥⑩ ✓돈육두부양념찜⑤⑥⑩ ✓근대나물⑤⑥ ✓배추김치⑨ ✓닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 🍎멜론+우유②		✓해물칼국수⑤⑥⑦⑮ 추가밥 ✓떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑮⑮ ✓배추김치⑨
오후간식		🍎배+우유② +✓애호박양파전②⑤⑥				✓키위+우유②
영양단백질		448/17	417/16	451/18		375/15
일 자	12(월)	13(화) 🌱 🍷	14(수) 🍷	15(목) 🌱 🍷	16(금) 🍷	17(토)
오전간식	✓미역죽⑤⑥	✓채소죽	✓근대죽	✓전복죽⑮	✓단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 ✓청경채맑은국⑤⑥ ✓닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑮ ✓청포묵무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓연두부백탕⑤⑥ ✓순살삼치조림⑤⑥ ✓얼갈이나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓양배추된장국⑤⑥ ✓제육볶음⑤⑥⑩ ✓연근고구마조림⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓버섯콩나물밥⑤ +✓양념장⑤⑥ ✓황태국⑤⑥ ✓삼색달걀말이①⑤ ✓김구이⑤ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓배춧국⑤⑥ ✓쇠불고기⑤⑥⑮ ✓오이나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓참치채소볶음밥 ⑤⑥⑮ ✓우동국⑤⑥ ✓마파두부⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식	✓다진유부주먹밥①②③⑥ +🍎굴+우유②	✓감자치즈볶음밥②⑤⑥ +🍎바나나+우유②	🍎단감 +✓간장비빔국수⑤⑥	🍎사과+우유② +✓참치볶음밥⑤⑥⑮	✓롤빵①②⑤⑥ +우유②	✓방울토마토⑫ +우유②
영양단백질	450/18	418/17	433/13	466/22	414/16	344/17
일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🌱 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷	24(토)
오전간식	✓참깨죽	✓애호박죽	✓게살치즈죽 ①②⑤⑥⑧⑫	✓누룽지죽	✓얼갈이죽	우유②
점 심	백미밥 ✓근대맑은국⑤⑥ ✓돼지갈비찜⑤⑥⑩ ✓잔멸치볶음⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓안매운육개장⑤⑥⑮ ✓오징어조림⑤⑥⑦ ✓시금치나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓아욱국⑤⑥ ✓고구마오리주물럭⑤⑥ ✓브로콜리무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑮ ✓콩나물국⑤ ✓너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮⑮ (저당)요구르트② ✓배추김치⑨ 🍎굴+우유② +✓토마토스파게티 ①②⑤⑥⑫⑮⑮	백미밥 ✓조갯살미역국⑤⑥⑮ ✓두부달걀부침①⑤⑥ +✓양념장⑤⑥ ✓오이무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓닭곰탕⑮ 백미밥 ✓동태조림⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식	✓어묵우동⑤⑥	✓돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 🍎바나나+우유②	🍎사과+우유② +✓버섯전①⑤⑥	🍎사과+우유② +✓김가루주먹밥⑤	🍎샤인머스켓 +우유②	✓쌀과자+우유②
영양단백질	423/18	459/19	461/17	481/19	372/12	368/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🌱	29(목)	30(금) 🌍	31(토)
오전간식	✓청경채죽	✓황태죽	✓아욱죽	✓가지죽	✓당근치즈죽②	두유⑤
점 심	백미밥 ✓감자양파국⑤⑥ ✓돼지고기수육⑩ +✓저염쌈장⑤⑥ ✓상추나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓오므라이스①⑤⑫ ✓미소국⑤⑥ ✓물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑮ 짜먹는요구르트② ✓배추김치⑨	백미밥 ✓쇠고기탕국⑤⑥⑮ ✓카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑮⑮ ✓버섯나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓애호박국 ✓탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ ✓양배추샐러드①②⑤ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓시금치된장국⑤⑥ ✓간장닭갈비⑤⑥⑮ ✓숙주나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓로제소스리조또 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ ✓맑은장국⑤⑥ ✓미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑮⑮ ✓배추김치⑨
오후간식	🍎바나나+우유② +✓쇠고기브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑮	🍎배+우유② ✓고구마맛탕⑤	✓밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	🍎사과+우유② +✓김가루주먹밥⑤	✓미엔쌈오름⑤⑥⑨⑮ (새우잡채) +짜먹는요구르트②	✓크로와상①②⑤⑥ +우유②
영양단백질	473/17	476/19	428/16	488/17	435/19	426/15

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄,동,여,가)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치(1일)		훈제 오리		너비아니		참치(15일)					
		다랑어		오리		돈육		다랑어					
원양산		국내산		국내산		원양산							
수산물	오징어(2일)		전복		오징어(20일)		고등어						
	국내산		국내산		국내산		국내산						

※ 시설에서 사용하는 식재료(가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집 유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

2026년 10월 식단표

(만 3~5세 - 오전간식죽식형)

캐슬어울림2단지어린이집

발행처 영양팀
발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자						1(목)	2(금)	3(토) 개천절					
오전간식	[식단 표기 사항]					참치죽 ¹⁵	연근죽						
점 심	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🌱 : 저탄소식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남)					백미밥 취나물된장국 ^{5 6} 돈묵살구이 ^{5 10} 콩나물무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 들깨수제비국 ⁶ 오징어볶음 ^{5 6 17} 청경채나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹						
	[알레르기 유발 식품]					방울토마토 ¹² +우유 ² +치즈주먹밥 ^{2 5}	쇠고기채소볶음밥 ^{5 6 16} +궀+우유 ²						
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣					705/30	702/25						
열량·단백질													
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🌱	9(금) 한글날	10(토)							
오전간식		브로콜리죽	양배추죽	버섯죽		우유 ²							
점 심		백미밥 청국장국 ^{5 6} 훈제오리볶음 ^{2 5 6} 가지나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	쇠고기볶음밥 ^{5 6 16} 달걀국 ¹ 돈까스 ^{1 2 5 6 10} +소스 ^{5 6 12 16} 무새콤무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 순살돈육탕 ^{5 6 10} 돈육두부양념찜 ^{5 6 10} 근대나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹		해물칼국수 ^{5 6 17 18} 추가밥 떡갈비조림 ^{5 6 10 15 16} 배추김치 ⁹							
오후간식		배+우유 ² +애호박양파전 ^{2 5 6}	고구마튀김 ^{2 5 6} +사과 +(저당)요구르트 ²	닭살채소볶음밥 ^{5 6 15} 멜론+우유 ²		키위+우유 ²							
열량·단백질		689/27	641/25	694/28		577/22							
일 자	12(월)	13(화) 🌱 🌱	14(수) 🍷	15(목) 🌱 🍷	16(금) 🍷	17(토)							
오전간식	미역죽 ^{5 6}	채소죽	근대죽	전복죽 ¹⁵	단호박죽	두유 ⁵							
점 심	백미밥 청경채맑은국 ^{5 6} 닭살파프리카볶음 ^{5 6 15} 청포묵무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 연두부백탕 ^{5 6} 순살삼치조림 ^{5 6} 얼갈이나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 양배추된장국 ^{5 6} 제육볶음 ^{5 6 10} 연근고구마조림 ^{5 6} 배추김치 ⁹	버섯콩나물밥 ⁵ +양념장 ^{5 6} 황태국 ^{5 6} 삼색달걀말이 ^{1 5} 김구이 ⁵ 배추김치 ⁹	백미밥 배춧국 ^{5 6} 쇠불고기 ^{5 6 16} 오이나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	참치채소볶음밥 ^{5 6 15} 우동국 ^{5 6} 마파두부 ^{5 6} 배추김치 ⁹							
오후간식	다진유부주먹밥 ^{1 2 3 6} +궀+우유 ²	감자치즈볶음밥 ^{2 5 6} +바나나+우유 ²	단감 +간장비빔국수 ^{5 6}	사과+우유 ² +참치볶음밥 ^{5 6 15}	롤빵 ^{1 2 5 6} +우유 ²	방울토마토 ¹² +우유 ²							
열량·단백질	692/28	643/26	667/20	716/33	637/24	529/27							
일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🌱 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷	24(토)							
오전간식	참깨죽	애호박죽	게살치즈죽 ^{1 2 5 6 8 12}	누룽지죽	얼갈이죽	우유 ²							
점 심	백미밥 근대맑은국 ^{5 6} 돼지갈비찜 ^{5 6 10} 잔멸치볶음 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 안매운육개장 ^{5 6 16} 오징어조림 ^{5 6 17} 시금치나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 아욱국 ^{5 6} 고구마오리주물럭 ^{5 6} 브로콜리무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	돈육자장밥 ^{2 5 6 10 15 16} 콩나물국 ⁵ 너비아니구이 ^{5 6 10 15 16} (저당)요구르트 ² 배추김치 ⁹	백미밥 조갯살미역국 ^{5 6 15} 두부달걀부침 ^{1 5 6} +양념장 ^{5 6} 오이무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	닭곰탕 ¹⁵ 백미밥 동태조림 ^{5 6} 배추김치 ⁹							
오후간식	어묵우동 ^{5 6}	돈육채소볶음밥 ^{5 6 10} 바나나+우유 ²	사과+우유 ² +버섯전 ^{1 5 6}	궀+우유 ² +토마토스파게티 ^{1 2 5 6 12 15 16}	샤인머스켓 +우유 ²	쌀과자+우유 ²							
열량·단백질	651/28	706/30	709/27	739/30	572/19	566/24							
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🌱	29(목)	30(금) 🌍	31(토)							
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽 ²	두유 ⁵							
점 심	백미밥 감자양파국 ^{5 6} 돼지고기수육 ¹⁰ +저염쌈장 ^{5 6} 상추나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	오므라이스 ^{1 5 12} 미소국 ^{5 6} 물만두찜 ^{1 2 5 6 10 15} 짜먹는요구르트 ² 배추김치 ⁹	백미밥 쇠고기탕국 ^{5 6 16} 카레고등어구이 ^{2 5 6 7 12 15 16 19} +버섯나물 ^{5 6} 배추김치 ⁹	백미밥 애호박국 ^{5 6 10} 탕수육 ^{1 5 6 10} +소스 ^{5 6 12} 양배추샐러드 ^{1 2 5} 배추김치 ⁹	백미밥 시금치된장국 ^{5 6} 간장닭갈비 ^{5 6 15} 숙주나물무침 ^{5 6} 배추김치 ⁹	로제소스리조토 ^{1 2 5 6 10 12 15 16} 맑은장국 ^{5 6} 미트볼채소조림 ^{1 5 6 10 15 16} 배추김치 ⁹							
오후간식	바나나+우유 ² +쇠고기브로콜리볶음밥 ^{5 6 16}	배+우유 ² 고구마맛탕 ⁵	밤식빵 ^{1 2 4 5 6} +우유 ²	사과+우유 ² +김가루주먹밥 ⁵	미엔싸오를 ^{5 6 9 15} (새우잡채) +짜먹는요구르트 ²	크로와상 ^{1 2 5 6} +우유 ²							
열량·단백질	728/26	732/29	658/25	751/26	668/30	656/22							
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봉동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치(1일)	훈제오리	너비아니		참치(15일)							
		다랑어	오리	돈육		다랑어							
수산물	원양산	국내산	국내산		원양산								
	오징어(2일)	전복	오징어(20일)	고등어									
	국내산	국내산	국내산	국내산									

※ 시설에서 사용하는 식재료(가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.