

2026년 10월 식단표가

그린키즈어린이집



발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.

원본 식단 확인

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

(만 1~2세 - 일반형)

일 자				1(목)	2(금)
오전간식	[식단 표기 사항]			바나나 ⑫	연근죽
점 심	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🥬🥕 : 채소(버섯) ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단 ▶ 📧 : 이 달의 채소(버섯) ▶ 🌍 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 📏 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공			백미밥 취나물된장국 ⑤⑥ 돈독살구이 ⑤⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 들깨수제비국 ⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	[알레르기 유발 식품]			치즈주먹밥 ②③	(저당)시리얼 ③ +우유 ②
영양·단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			346/14	403/14
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식				배	
점 심		방울토마토 백미밥 청국장국 ⑤⑥ 훈제오리볶음 ②⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑩ 달걀국 ① 새우살계찜 ⑤⑥⑫ 무새콤무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	버섯죽 찰보리밥 순살돈육탕 ⑤⑥⑩ 두부양념찜 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	애호박양파전 ②⑤⑥			찐밥 +떠먹는요구르트 ②	소보로빵 ①②④⑤⑥ +우유 ②
영양·단백질	351/15			376/17	435/16
일 자	12(월)	13(화) 🥬🥕	14(수) 🍷	15(목) 🌍 🍷	16(금) 🍷
오전간식	단감	당근찰쌀죽	굴	오곡우유미숫가루 ②⑤⑥	단호박죽
점 심	백미밥 청경채맑은국 ⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 연두부백탕 ⑤⑥ 순살삼치조림 ⑤⑥ 일갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑧ 배추김치 ③	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 당근고구마조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	배춧종나물밥 ⑤ +양념장 ⑤⑥ 황태국 ⑤⑥ 삼색달걀말이 ①③ 김구이 ⑤ 배추김치 ⑨	흑미밥 배춧국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑧ 배추김치 ③
오후간식	다진유부주먹밥 ①②③⑥	사과+우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥	찐감자+매실차	롤빵 ①②③⑥ +우유 ②
영양·단백질	351/15	354/15	361/12	393/17	414/16
일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🌍 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷
오전간식	떠먹는요구르트 ②	누룽지죽	사과	배	열갈이죽
점 심	백미밥 근대맑은국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운육개장 ⑤⑥⑩ 오징어조림 ⑤⑥⑦ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 아욱국 ⑤⑥ 고구마훈제오리볶음 ② 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫ 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ (저당)요구르트 ② 배추김치 ⑨	찰보리밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑩ 두부달걀부침 ①⑤⑥ +양념장 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	어묵탕 ⑤⑥	점모닝빵 ①②⑤⑥ +우유 ②	배춧전 ①⑤⑥	후레쉬번 ①②⑤⑥ +우유 ②	샤인머스켓 +우유 ②
영양·단백질	342/17	407/16	348/12	427/17	372/12
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🌍🥬🥕
오전간식	참깨죽	단감	굴	오곡우유미숫가루 ②⑤⑥	사과
점 심	백미밥 감자양파국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ +저염쌈장 ⑤⑥ 상추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫ 미소국 ⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트 ② 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 영양찜닭 ⑤⑥⑤ 배춧나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박국 ⑤⑥ 탕수육 ①⑤⑥⑩ +소스 ⑤⑥⑫ 양배추샐러드 ①②⑤ 배추김치 ⑨	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 간장달걀비 ⑤⑥⑥ 숙주나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	바나나+우유 ②	찐고구마+보리차	케이크 ①②⑤⑥ +우유 ②	김가루주먹밥 ⑤	미엔싸옴 ⑤⑥⑥⑩ (새우잡채)
영양·단백질	412/16	410/13	367/14	449/17	332/16

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봉동열갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	혼제 오리(6일)		너비아니		혼제 오리(21일)		토요일	떡갈비		참치	미트볼	
		오리		돈육	계육	오리	돈육		우육	계육	다랑어	돈육	계육
	수산물	국내산		국내산	국내산	국내산							
오징어(2일)		오징어(20일)	고등어				오징어(10일)	동태					
	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 식단표가

(만 3~5세 - 일반형)

그린키즈어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

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

일 자		1(목)		2(금)													
오전간식		바나나		연근죽													
점 심		[식단 표기 사항] ▶ : 자연간식 ▶ : 저탄소식단 ▶ : 생일식단 ▶ : 푸러미식단 ▶ : 이 달의 채소 (버섯) ▶ : 세계 음식의 날(베트남)		백미밥 취나물된장국 돈묵살구이 콩나물무침 배추김치													
오후간식		치즈주먹밥		(저당)시리얼 +우유													
영양단백질		532/21		621/22													
일 자		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날							
오전간식				방울토마토		배		버섯죽									
점 심				백미밥 청국장국 훈제오리볶음 가지나물 배추김치		쇠고기볶음밥 달걀국 새우살케첩조림 무새콤무침 배추김치		찰보리밥 순살돈육탕 두부양념찜 근대나물 배추김치									
오후간식				애호박양파전		찐밥 +떠먹는요구르트		소보로빵 +우유									
영양단백질				541/22		578/26		670/24									
일 자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)							
오전간식		단감		당근찰쌀죽		굴		오곡우유미숫가루		단호박죽							
점 심		백미밥 청경채맑은국 닭살파프리카볶음 청포묵무침 배추김치		백미밥 연두부백탕 순살삼치조림 얼갈이나물 깍두기(배추김치)		백미밥 양배추된장국 제육볶음 당근고구마조림 배추김치		버섯콩나물밥 +양념장 황태국 삼색달걀말이 김구이 배추김치		흑미밥 배춧국 쇠불고기 오이나물 깍두기(배추김치)							
오후간식		다진유부주먹밥		사과+우유		간장비빔국수		찐감자+매실차		롤빵 +우유							
영양단백질		540/22		545/24		555/18		605/27		637/24							
일 자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)							
오전간식		떠먹는요구르트		누룽지죽		사과		배		얼갈이죽							
점 심		백미밥 근대맑은국 돼지갈비찜 잔멸치볶음 배추김치		백미밥 안매운육개장 오징어조림 시금치나물 배추김치		백미밥 아욱국 고구마훈제오리볶음 브로콜리무침 배추김치		돈육자장밥 콩나물국 너비아니구이 (저당)요구르트 배추김치		찰보리밥 조갯살미역국 두부달걀부침 +양념장 오이무침 배추김치							
오후간식		어묵탕		잼모닝빵 +우유		버섯전		후레쉬번 +우유		샤인머스켓 +우유							
영양단백질		526/26		627/25		536/19		657/27		572/19							
일 자		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금) 세계음식							
오전간식		참깨죽		단감		굴		오곡우유미숫가루		사과							
점 심		백미밥 감자양파국 돼지고기수육 +저염쌈장 상추나물 배추김치		오므라이스 미소국 물만두 짜먹는요구르트 배추김치		백미밥 쇠고기미역국 영양찜닭 버섯나물 배추김치		백미밥 애호박국 탕수육 +소스 양배추샐러드 배추김치		흑미밥 시금치된장국 간장달걀비 숙주나물무침 배추김치							
오후간식		바나나+우유		찐고구마+보리차		케이크 +우유		김가루주먹밥		미엔쌈오를 (새우잡채)							
영양단백질		634/24		630/20		564/21		690/25		511/25							
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		토요일	돼지고기	닭고기	오리고기	콩					
	백미	찰쌀	흑미	배추(봉동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산					두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 육우 정소						국내산	국내산	국내산			
	가공품	오리	돈육	계육	오리		돈육					우육	계육	다량어	돈육	계육	우육
	수산물	오징어(2일)	오징어(20일)	고등어			오징어(10일)					등태					

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터 제 공되는 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.