

2026년 10월 식단표가

(만 3~5세 - 일반형)



원본 식단 확인

일 자				1(목)	2(금)
오전간식				방울토마토⑫	연근죽
점 심	[식단 표기 사항] ▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🌿 : 초록급식 : 저탄소식단 ▶ 🎂 : 생일식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단 ▶ 🍃 : 이 달의 채소(버섯) 🍄 ▶ 🌍 : 세계 음식의 날(베트남)			백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈독살구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양/단백질					
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🍃	9(금) 한글날
오전간식		바나나	배	버섯죽	
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국① 새우살어묵조림⑤⑥⑨ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찐밤 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
영양/단백질		541/22		670/24	
일 자	12(월)	13(화) 🌿 초록급식	14(수) 🍷	15(목) 🍃 🍷	16(금) 🍷
오전간식	단감	당근찰쌀죽	굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	단호박죽
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥	사과+우유②	과배기①②⑤⑥ +우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑬	롤빵①②⑤⑥ +우유②
영양/단백질	540/22				637/24
일 자	19(월)	20(화) 🎂	21(수) 🍃 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷
오전간식	누룽지죽	굴	사과	떠먹는요구르트②	얼갈이죽
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양찜닭⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 아육국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	샤인머스켓 +우유②	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양/단백질	526/26	617/21	515/20		
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍃	29(목)	30(금) 🌍 세계 음식
오전간식	참깨죽	단감	아욱죽	떠먹는요구르트②	사과
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑬ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 카레가자미구이 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 치킨너겟 ①②⑤⑥⑬⑮ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔쌈오통⑤⑥⑨⑯ (새우잡채)
영양/단백질	634/24	630/20			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 □육우 □젓소		국산	국산	국산	국산	국산	국산
	가공품	훈제오리	너비아니		치킨너겟								
		오리	돈육	계육	계육								
수산물	국산		수입	수입	국산								
	오징어(2일)		오징어(20일)										
수산물	원양어선		원양어선										

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

(만 1~2세 - 일반형)



일 자				1(목)	2(금)
오전간식				방울토마토⑫	연근죽
점 심	[식단 표기 사항] ▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍷 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🎨 : 꾸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소 (버섯 🍄) ▶ 🌍 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 📏 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공			백미밥 ▢ 열갈이된장국⑤⑥ ▢ 돈묵살구이⑤⑩ ▢ 상추무침⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	수수밥 ▢ 들깨수제비국⑥ ▢ 오징어볶음⑤⑥⑦ ▢ 콩나물무침⑤⑥ ▢ 배추김치⑨
오후간식	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양/단백질					
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		바나나	배	버섯죽	
점 심		백미밥 ▢ 청국장국⑤⑥ ▢ 훈제오리볶음②⑤⑥ ▢ 가지나물⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	▢ 쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ ▢ 달걀국① ▢ 새우살어묵조림⑤⑥⑨ ▢ 무새콤무침⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	찰보리밥 ▢ 순살돈육탕⑤⑥⑩ ▢ 두부양념찜⑤⑥ ▢ 근대나물⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찜밥 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
영양/단백질		351/15		435/16	
일 자	12(월)	13(화) 🍷 초록급식	14(수) 🎨	15(목) 🍷 🎨	16(금) 🎨
오전간식	단감	당근찰살죽	굴	오곡우유맛가루②⑤⑥	단호박죽
점 심	백미밥 ▢ 청경채맑은국⑤⑥ ▢ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑬ ▢ 청포묵무침⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	백미밥 ▢ 순두부국⑤⑥ ▢ 순살삼치조림⑤⑥ ▢ 열갈이나물⑤⑥ ▢ 깍두기⑨ ▢ 배추김치⑨	백미밥 ▢ 양배추된장국⑤⑥ ▢ 제육볶음⑤⑥⑩ ▢ 연근고구마조림⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	▢ 버섯콩나물밥⑤ + ▢ 양념장⑤⑥ ▢ 황태국⑤⑥ ▢ 삼색달걀말이①⑤ ▢ 김구이⑤ ▢ 배추김치⑨	흑미밥 ▢ 배춧국⑤⑥ ▢ 쇠불고기⑤⑥⑬ ▢ 오이나물⑤⑥ ▢ 깍두기⑨ ▢ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥①②⑤⑥	사과+우유②	파배기①②⑤⑥ +우유②	물만두①②⑤⑥⑩⑬	롤빵①②⑤⑥ +우유②
영양/단백질	351/15				414/16
일 자	19(월)	20(화) 🍰	21(수) 🍷 🎨	22(목) 🎨	23(금) 🎨
오전간식	누룽지죽	굴	사과	떠먹는요구르트②	열갈이죽
점 심	백미밥 ▢ 근대맑은국⑤⑥ ▢ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ▢ 잔멸치볶음⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	백미밥 ▢ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ ▢ 영양찜닭⑤⑥⑬ ▢ 과일샐러드①⑤ ▢ 배추김치⑨	백미밥 ▢ 아욱국⑤⑥ ▢ 고구마오리주물럭⑤⑥ ▢ 브로콜리무침⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	▢ 쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑬⑮ ▢ 콩나물국⑤ ▢ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑮ (저당)요구르트② ▢ 배추김치⑨	찰보리밥 ▢ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ ▢ 두부달걀부침①⑤⑥ + ▢ 양념장⑤⑥ ▢ 오이무침⑤⑥ ▢ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	샤인머스켓 +우유②	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양/단백질		401/13	335/13		
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🌍 세계 음식
오전간식	참깨죽	단감	아욱죽	떠먹는요구르트②	사과
점 심	백미밥 ▢ 감자양파국⑤⑥ ▢ 돼지고기수육⑩ + ▢ 저염쌈장⑤⑥ ▢ 상추나물⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	▢ 오므라이스①⑤⑫ ▢ 미소국⑤⑥ ▢ 물만두찜①②⑤⑥⑩⑬ 짜먹는요구르트② ▢ 배추김치⑨	백미밥 ▢ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ ▢ 카레가자미구이②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ ▢ 버섯나물⑤⑥ ▢ 배추김치⑨	백미밥 ▢ 애호박국 ▢ 치킨너겟①②⑤⑥⑩⑬ ▢ 양배추샐러드①②⑤ ▢ 배추김치⑨	흑미밥 ▢ 시금치된장국⑤⑥ ▢ 쇠불고기⑤⑥⑬ ▢ 숙나물무침⑤⑥ ▢ 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	찜고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔싸오통⑤⑥⑨⑬ (새우잡채)
영양/단백질	412/16	410/13			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,열갈이)	고춧가루		국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국산	국산	국산	국산	국산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소		국산	국산	국산	국산	국산	국산	
	가공품	훈제오리		너비아니		치킨너겟								
		오리		돈육	계육	계육								
		국산		수입	수입	국산								
	수산물	오징어(2일)		오징어(20일)										
원양어선		원양어선												

※ 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.