

2026년 10월 식단표가

(만 1~2세 - 일반형)



일 자	[식단 표기 사항]				1(목)	2(금)	3(토) 개천절						
오전간식	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🥬🥕🥔 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍱 : 꾸러미식단 ▶ 🥬🥕🥔 : 이 달의 채소(버섯) ▶ 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 🍌 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공				🍅방울토마토⑫	🍲연근죽							
점 심	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓				백미밥 ❖취나물된장국❖❶❷ ❖돈묵살구이❖❸❹ ❖콩나물무침❖❶❷ ❖배추김치❖	수수밥 ❖들깨수제비국❖❶ ❖오징어볶음❖❶❷❸ ❖청경채나물❖❶❷ ❖배추김치❖							
오후간식					❖치즈주먹밥❖❶❷	❖(저당)시리얼❖ +우유❖							
영양/단백질					346/14	403/14							
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🍃	9(금) 한글날	10(토)							
오전간식		🍌바나나	🍌배	❖버섯죽		우유❖							
점 심		백미밥 ❖청국장국❖❶❷ ❖훈제오리볶음❖❶❷❸ ❖가지나물❖❶❷ ❖배추김치❖	❖쇠고기볶음밥❖❶❷❸ ❖달걀국❖❶ ❖새우살계찜조림❖❶❷❸ ❖무새콤무침❖❶❷ ❖배추김치❖	찰보리밥 ❖순살돈육탕❖❶❷❸ ❖두부양념찜❖❶❷ ❖근대나물❖❶❷ ❖배추김치❖		우유❖ ❖해물칼국수❖❶❷❸❹ 추가밥 ❖떡갈비조림❖❶❷❸❹ ❖배추김치❖							
오후간식		❖애호박양파전❖❶❷❸	❖찜밤 +떠먹는요구르트❖❶	❖소보로빵❖❶❷❸❹❺❻ +우유❖		❖키위+우유❖							
영양/단백질		351/15	376/17	435/16		375/15							
일 자	12(월)	13(화) 🍰	14(수) 🍷	15(목) 🍷🍷	16(금) 🍷	17(토)							
오전간식	🍌단감	🍌사과	❖당근찰쌀죽	오곡우유미숫가루❶❷❸❹	❖단호박죽	두유❖							
점 심	백미밥 ❖연두부백탕❖❶❷ ❖순살삼치조림❖❶❷ ❖얼갈이나물❖❶❷ ❖각두기❖❶❷❸❹❺❻	백미밥 ❖쇠고기미역국❖❶❷❸❹ ❖영양점닭❖❶❷❸❹ ❖과일샐러드❖❶❷ ❖배추김치❖	백미밥 ❖양배추된장국❖❶❷❸ ❖제육볶음❖❶❷❸❹ ❖연근고구마조림❖❶❷❸ ❖배추김치❖	❖버섯콩나물밥❖❶ +❖양념장❖❶❷ ❖황태국❖❶❷ ❖삼색달걀말이❖❶❷❸ ❖김구이❖❶❷❸ ❖배추김치❖	흑미밥 ❖배춧국❖❶❷❸ ❖쇠불고기❖❶❷❸❹ ❖오이나물❖❶❷❸ ❖각두기❖❶❷❸❹❺❻	❖참치채소볶음밥❖❶❷❸❹ ❖우동국❖❶❷❸❹ ❖마파두부❖❶❷❸❹ ❖배추김치❖							
오후간식	❖간장비빔국수❖❶❷❸	❖케이크❖❶❷❸❹❺❻ +우유❖	❖다진유부주먹밥❖❶❷❸❹❺❻	❖찜감자+매실차	❖롤빵❖❶❷❸❹❺❻ +우유❖	❖방울토마토❖❶❷❸❹❺❻ +우유❖							
영양/단백질	328/12	407/13	427/14	393/17	414/16	344/17							
일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🍷🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷🍷	24(토)							
오전간식	떠먹는요구르트❖	❖누룽지죽	🍌사과	🍌배	❖얼갈이죽	우유❖							
점 심	백미밥 ❖근대맑은국❖❶❷❸❹ ❖돼지갈비찜❖❶❷❸❹ ❖잔멸치볶음❖❶❷❸❹ ❖배추김치❖	백미밥 ❖안배운육개장❖❶❷❸❹❺❻ ❖오징어조림❖❶❷❸❹❺❻ ❖시금치나물❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	백미밥 ❖아욱국❖❶❷❸❹❺❻ ❖고구마오리주물럭❖❶❷❸❹❺❻ ❖브로콜리무침❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	❖돈육자장밥❖❶❷❸❹❺❻ ❖2567101516 ❖콩나물국❖❶❷❸❹❺❻ ❖너비아니구이❖❶❷❸❹❺❻ ❖(저당)요구르트❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	찰보리밥 ❖조개살미역국❖❶❷❸❹❺❻ ❖두부달걀부침❖❶❷❸❹❺❻ +❖양념장❖❶❷❸❹❺❻ ❖오이무침❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	❖닭곰탕❖❶❷❸❹❺❻ 백미밥 ❖동태조림❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖							
오후간식	❖어묵탕❖❶❷❸❹❺❻	❖찜모닝빵❖❶❷❸❹❺❻ +우유❖	❖버섯전❖❶❷❸❹❺❻	❖단호박찜+보리차	❖샤인머스켓 +우유❖	❖쌀과자+우유❖							
영양/단백질	342/17	407/16	335/13	327/14	372/12	368/16							
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🍷🍷	31(토)							
오전간식	❖참깨죽	🍌단감	❖아욱죽	오곡우유미숫가루❶❷❸❹❺❻	🍌사과	두유❖							
점 심	백미밥 ❖감자양파국❖❶❷❸❹❺❻ ❖돼지고기수육❖❶❷❸❹❺❻ +❖저염쌈장❖❶❷❸❹❺❻ ❖상추나물❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	❖오므라이스❖❶❷❸❹❺❻ ❖미소국❖❶❷❸❹❺❻ ❖물만두찜❖❶❷❸❹❺❻ ❖1235671016 짜먹는요구르트❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	백미밥 ❖쇠고기탕국❖❶❷❸❹❺❻ ❖카레고등어구이❖❶❷❸❹❺❻ ❖256712151618 ❖버섯나물❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	백미밥 ❖애호박국❖❶❷❸❹❺❻ ❖탕수육❖❶❷❸❹❺❻ +❖소스❖❶❷❸❹❺❻ ❖양배추샐러드❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	흑미밥 ❖시금치된장국❖❶❷❸❹❺❻ ❖간장닭갈비❖❶❷❸❹❺❻ ❖숙주나물무침❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖	❖로제소스리조프❖❶❷❸❹❺❻ ❖1235610121516 ❖맑은장국❖❶❷❸❹❺❻ ❖미트볼채소조림❖❶❷❸❹❺❻ ❖배추김치❖							
오후간식	🍌바나나+우유❖	❖찜고구마+보리차	❖밤식빵❖❶❷❸❹❺❻ +우유❖	❖김가루주먹밥❖❶❷❸❹❺❻	❖미연쌈오톨❖❶❷❸❹❺❻ (새우잡채)	❖크로와상❖❶❷❸❹❺❻ +우유❖							
영양/단백질	412/16	410/13	428/16	449/17	332/16	426/15							
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기		오리고기		콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	훈제오리		너비아니		토요일		떡갈비		참치		미트볼		
	오리		돈육				돈육		우육		계육		우육
수산물	국내산		외국산		토요일		계육		다랑어		돈육		계육
	오징어(2일)		오징어(20일)				오징어(10일)		동태				
수산물	국내산		국내산		토요일								

※ 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.

※ 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 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.