



일 자		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	[식단 표기 사항] ▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍷🍷 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🌐 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 🍷 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으깨어 맵지 않게 제공	🍷 방울토마토⑫ 백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈독살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	연근죽 수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
점 심		치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②	
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) ⑳잣	346/14	403/14	
영양관리비				

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		배	바나나	버섯죽		우유②
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 달걀국① 새우살계찜조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑦⑬ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식		찜밥 +떠먹는요구르트②	애호박양파전②⑤⑥ +감귤주스	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②		키위+우유②
영양관리비		366/16	392/16	435/16		375/15

일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 🍷	16(금)	17(토)
오전간식	🍷 단감	🍷 당근찰쌀죽	🍷 굴	오곡우유미숫가루②③⑥	🍷 단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 각두기③(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	🍷 버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이③ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 각두기③(배추김치⑨)	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑫ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ①②③⑥	🍷 사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥ +우유②	찜감자+매실차	롤빵①②③⑥ +우유②	방울토마토⑫ +우유②
영양관리비	351/15	354/15	403/14	393/17	414/16	344/17
영양관리비						

일 자	19(월)	20(화)	21(수) 🍷 🍷	22(목) 🍷	23(금) 생일 🍰	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트②	🍷 누룽지죽	🍷 사과	🍷 배	🍷 샤인머스켓	우유②
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	닭곰탕⑫ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	점모닝빵①②③⑥ +우유②	🍷 버섯전①⑤⑥ +딸기주스	단호박찜+보리차	케이크①②③⑥ +우유②	쌀과자+우유②
영양관리비	342/17	407/16	364/14	327/14	410/13	368/16
영양관리비						

일 자	26(월)	27(화) 🍷	28(수) 🍷 🍷	29(목) 🍷	30(금) 🍷 세계음식	31(토)
오전간식	참깨죽	🍷 단감	아욱죽	오곡우유미숫가루②③⑥	🍷 사과	두유⑤
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②③⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑫ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 🍷 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제소스리조프 ①②③⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①③⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨
오후간식	🍷 바나나+우유②	찜고구마+보리차	김가루주먹밥⑤ +우유②	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	미언쌈오톱⑤⑥⑦⑫ (새우잡채)	크로와상①②③⑥ +우유②
영양관리비	412/16	410/13	449/17	458/18	332/16	426/15
영양관리비						

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

※ 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 - 초록지구, 힘찬태양, 최강우주)

별하늘어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자		1(목)		2(금)		3(토) 개천절									
오전간식		[식단 표기 사항] ▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🌿 : 초록음식 : 저탄소식단 ▶ 🎂 : 생일식단 ▶ 📺 : 꾸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯) ▶ 🌍 : 세계 음식의 날(베트남)		방울토마토⑫ 백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		연근죽 수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ (저당)시리얼⑤ +우유②									
점 심		[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		치즈주먹밥②③ 532/21		621/22									
오후간식															
영양당단백질															
일 자		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목) 🟢		9(금) 한글날		10(토)			
오전간식				배 백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②③⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		바나나 쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국④ 새우살게첩조림③⑩⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨		버섯죽 찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				우유② 해물칼국수⑤⑥⑦⑩ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨			
점 심															
오후간식				찐밤 +떠먹는요구르트②		애호박양파전②⑤⑥ +감귤주스		소보로빵①②④⑤⑥ +우유②				키위+우유②			
영양당단백질		563/25		603/25		670/24						577/22			
일 자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 🟢		16(금)		17(토)			
오전간식		단감		당근찐쌀죽		굴		오곡우유미숫가루②③⑥		단호박죽		두유⑤			
점 심		백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 연두부백탕③⑥ 순살삼치조림③⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨		버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국③⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨		흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		참치채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		다진유부주먹밥 ①②③⑥		사과+우유②		간장비빔국수③⑥ +우유②		찐감자+매실차		롤빵①②③⑥ +우유②		방울토마토⑫ +우유②			
영양당단백질		540/22		545/24		620/22		605/27		637/24		529/27			
일 자		19(월)		20(화)		21(수) 🟢 📺		22(목) 📺		23(금) 생일 🎂		24(토)			
오전간식		떠먹는요구르트②		누룽지죽		사과		배		샤인머스켓		우유②			
점 심		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		돈육자장밥 ②③⑥⑩⑫⑬ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ (저당)요구르트② 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨		닭곰탕⑤ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		어묵탕⑤⑥		젬모닝빵①②③⑥ +우유②		버섯전①③⑥ +딸기주스		단호박찜+보리차		케이크①②③⑥ +우유②		쌀과자+우유②			
영양당단백질		526/26		627/25		560/21		503/22		631/20		566/24			
일 자		26(월)		27(화) 📺		28(수) 🟢 📺		29(목) 📺		30(금) 📺 세계음식		31(토)			
오전간식		참깨죽		단감		아욱죽		오곡우유미숫가루②③⑥		사과		두유⑤			
점 심		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨		오므라이스①⑤⑩ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②③⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨		백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 카레고등어구이 ②③⑥⑦⑩⑫⑬⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②③ 배추김치⑨		흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		로제소스리조프 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨			
오후간식		바나나+우유②		찐고구마+보리차		김가루주먹밥⑤ +우유②		밤식빵①②④⑤⑥ +우유②		미엔싸오롤⑤⑥⑩⑫ (새우잡채)		크로와상①②③⑥ +우유②			
영양당단백질		634/24		630/20		691/26		705/27		511/25		656/22			
원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)			쇠고기			닭고기			콩		
	백미	잡쌀	흑미	배추(봉동열매)	고춧가루	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리	두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	가공품			토요일			토요일			토요일			토요일		
	훈제오리	너비아니		돈육	우육	계육	다량어	돈육	계육	우육	계육	우육	계육	우육	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물	오징어(2일)			오징어(20일)			고등어			동태			동태		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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.