

2026년 10월 식단표가

(3~5세 - 일반형)

스마트한라어린이집

발행처 영양팀
발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자				1(목)		2(금)								
오전간식		[식단 표기 사항]				🍅방울토마토⑫		연근죽						
점 심		▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🌿 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯) 🍄 ▶ 🌍 : 세계 음식의 날(베트남)				백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈독살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		[알레르기 유발 식품]				치즈주먹밥②⑤		저당사리얼⑤ +우유②						
영양/단백질		①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓				532/21		621/22						
일 자		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목) 🌿		9(금) 한글날				
오전간식				🍌바나나		🍇샤인머스켓		버섯죽						
점 심				백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 우동국⑤⑥ 새우살계첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식				애호박양파전②⑤⑥		구운달걀①+보리차		소보로빵①②④⑤⑥ +우유②						
영양/단백질		541/22		508/29		670/24								
일 자		12(월)		13(화) 🌿 : 초록급식		14(수) 🍷		🍰 15(목) 생일식단 🍰		16(금)				
오전간식		🍓단감		당근찰쌀죽		🍇샤인머스켓		오곡미숫가루②⑤⑥		개인간식				
점 심		백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑫ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨		[현장학습] 개인도시락				
오후간식		다진유부주먹밥 ①②⑤⑥		🍏사과+우유②		간장비빔국수⑤⑥		케이크①②⑤⑥ +우유②		개인간식				
영양/단백질		540/22		545/24		569/18		724/25		-				
일 자		19(월)		20(화) 🍷		21(수) 🌿 🍷		22(목) 🍷		23(금) 🍷				
오전간식		떠먹는요구르트②		누룽지죽		🍏사과		🍌배		얼갈이죽				
점 심		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ 저당요구르트② 배추김치⑨		찰보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식		어묵탕⑤⑥		잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②		버섯파스타 ①②⑤⑥⑩⑫⑬		단호박찜+보리차		🍇샤인머스켓 +우유②				
영양/단백질		526/26		627/25		565/20		503/22		572/19				
일 자		26(월)		27(화)		28(수) 🌿		29(목)		30(금) 🌿 : 세계음식				
오전간식		참깨죽		🍓단감		아욱죽		오곡유미숫가루②⑤⑥		🍏사과				
점 심		백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨		오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨		백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨		흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식		🍌바나나+우유②		찐고구마+보리차		밤식빵①②④⑤⑥ +우유②		김가루주먹밥⑤		미엔싸오통⑤⑥⑨⑩ (새우잡채)				
영양/단백질		634/24		630/20		658/25		690/25		511/25				
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기		오리고기		콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산		국내산		국내산		두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산		국내산		국내산	국내산	국내산
	가공품	훈제오리		너비아니		베이컨 (21일-버섯파스타)		떡갈비		참치		미트볼		
		오리	돈육	계육	돈육									
수산물	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.
 ※ 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

2026년 10월 식단표가

(1~2세 - 일반형)

스마트한라어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자	[식단 표기 사항]					1(목)	2(금)						
오전간식						방울토마토⑫	연근죽						
점 심	▶ : 자연간식 ▶ : 저탄소식단 ▶ : 생일식단 ▶ : 푸러미식단 ▶ : 이 달의 채소 (버섯) ▶ : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공					백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈독살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	[알레르기 유발 식품]					치즈주먹밥②⑤	저당시리얼⑤ +우유②						
영양단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣					346/14	403/14						
일 자	5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)	8(목)	9(금) 한글날						
오전간식			바나나		사인머스켓	버섯죽							
점 심			백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 우동국⑤⑥ 새우살계첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식			애호박양파전②⑤⑥		구운달걀① +보리차	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②							
영양단백질			351/15		330/19	435/16							
일 자	12(월)		13(화) 초록급식		14(수)	15(목) 생일식단	16(금)						
오전간식	단감		당근찰삼죽		사인머스켓	오곡미숫가루②⑤⑥	개인간식						
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양찜닭⑤⑥⑮ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	[현장학습] 개인도시락						
오후간식	다진유부주먹밥①②⑤⑥		사과+우유②		간장비빔국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②	개인간식						
영양단백질	351/15		354/15		370/12	471/16	-						
일 자	19(월)		20(화)		21(수)	22(목)	23(금)						
오전간식	떠먹는요구르트②		누룽지죽		사과	배	열갈이나죽						
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 저당요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조개살미역국⑤⑥⑮ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	어묵탕⑤⑥		잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②		버섯파스타①②⑤⑥⑩⑮⑯	단호박찜+보리차	사인머스켓 +우유②						
영양단백질	342/17		407/16		367/13	327/14	372/12						
일 자	26(월)		27(화)		28(수)	29(목)	30(금) 세계음식						
오전간식	참깨죽		단감		아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	사과						
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨		오프라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜①②⑤⑥⑩⑮ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨		백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 카레고등어구이②⑤⑥⑦⑫⑮⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국⑤ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	바나나+우유②		찐고구마+보리차		밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔싸오통⑤⑥⑨⑮ (새우잡채)						
영양단백질	412/16		410/13		428/16	449/17	332/16						
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩				
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루				두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	가공품	훈제오리	너비아니		베이컨 (21일-버섯파스타)		토요일	떡갈비		참치		미트볼	
		오리	돈육	계육	돈육	돈육		우육	계육	다랑어	돈육	계육	우육
수산물	오징어(2일)		오징어(20일)		고등어		오징어(10일)		동태				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산								

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩				
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,열갈이)		고춧가루	국내산				두부	순두부	연두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	가공품	훈제오리		너비아니		베이컨 (21일-버섯파스타)		토요일	떡갈비		참치		미트볼		
		오리		돈육	계육	돈육			돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육	우육
		국내산		국내산	국내산	국내산									
	수산물	오징어(2일)		오징어(20일)		고등어			오징어(10일)		동태				
국내산		국내산		국내산											

※ 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.