

2026년 10월 식단표가

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)0세포함



일 자	생일식단	[식단 표기 사항]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	모듬채소죽	▶ 사과 : 자연간식 ▶ 초록음식 : 저탄소식단 ▶ 생일식단 ▶ 푸르미식단 ▶ 이 달의 채소 (버섯) ▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 1km 이하로 잘게 썰거나 으개어 랍지 않게 제공		참치죽⑩	연근죽	
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 영양찜닭⑤⑥⑬ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨			백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈독살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	과일+우유② + 케이크①②⑤⑥	[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		방울토마토⑫ + 치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ + 우유②	
영양단백질	451/14			416/18	403/14	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽	양배추죽	버섯죽		우유②
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 달걀국① 새우살케첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	 해물갈국수⑤⑥⑬⑭ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨	우유② 해물갈국수⑤⑥⑬⑭ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식		배 + 애호박양파전②⑤⑥	찐밥 + 떠먹는 요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ + 우유②		키위+우유②
영양단백질		406/15	394/18	435/16		375/15
일 자	12(월)	13(화) 초록음식	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	채소죽	근대죽	전복죽⑩	단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ + 양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥+과일	찐감자+우유②	단감 + 간장비빔국수⑤⑥	사과 + 오곡유마차(가루)②⑤⑥	롤빵①②⑤⑥ + 우유②	방울토마토⑫ + 우유②
영양단백질	407/16	361/16	433/13	423/19	414/16	344/17
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	참깨죽	애호박죽	게살치즈죽 ①②⑤⑥⑧⑫	누룽지죽	얼갈이죽	우유②
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑭ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조개살미역국⑤⑥⑬ 두부달걀부침①⑤⑥ + 양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭곰탕⑤ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	잼도넳빵①②⑤⑥ + 우유②	사과 + 버섯전①⑤⑥	단호박찜+보리차	샤인머스켓 + 우유②	쌀과자+우유②
영양단백질	376/18	412/16	419/15	361/15	372/12	368/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 세계음식	31(토)
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽②	두유⑤
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ + 저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는 요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑯ + 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ + 소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ + 우유②	사과 + 김가루주먹밥⑤	미엔싸오통⑤⑥⑨⑫ (새우잡채)	크로와상①②⑤⑥ + 우유②
영양단백질	384/14	446/17	428/16	446/15	385/18	426/15

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		배추김치(모든 조리음식)		쇠고기		돼지 고기	닭고기	오리 고기	두부	순두부	연두부
	백미	잡쌀	흑미	배추(봉동얼갈이)	고춧가루	국내산						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	□한우 □옥우 □젓소						
	가공품	참치(1일)	다랑어	훈제오리	너비아니	계육						
			원양산	국내산	국내산, 미국, 스페인		돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육
			수산물	오징어(2일)	전복	오징어(20일)	고등어	오징어(10일)	동태			
				원양산	국내산	원양산	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.