



2026년 10월 영아 식단



다솜어린이집 영양사 : 박나원

첫째주	일자/요일	♣식품별 대체 식단♣			10월 1일(목)	10월 2일(금)
	오전간식	※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 ※어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체 ※과일류-먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체 ※견과류-멸치, 들기름 등으로 대체 「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」			어린이치즈② 사과	바지락살채소죽⑩
	점심				혼합잡곡밥 소고기두부무국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 포도	참쌀백미밥 들깨시래기된장국⑤⑥ 감자순살찜닭 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 멜론
	오후간식				로제스파게티 ①②⑤⑥⑩	계란후라이①②
둘째주	일자/요일	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
	오전간식		우유② 바나나	5가지야채죽	21곡크림치즈롤② 배	
	점심		혼합잡곡밥 황태채두부무국⑤⑥ 야채훈제오리볶음 머스타드소스 부추생채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 멀티비타민	참쌀보리밥 어린이육개장⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑦ 새우애호박나물⑤⑥⑨ 잘게썬배추김치⑨ 사과	참쌀옥수수백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 파채돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 굴	
	오후간식		당근김밥⑨	우리밀카스테라①②⑤⑥ 요구르트	어묵잔치국수⑤⑥	
셋째주	일자/요일	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
	오전간식	영양만점누룽지	소고기야채죽⑩	바나나 짜요짜요②	밤채소죽	씨리얼 우유②
	점심	참쌀수수밥 파송송계란국①⑤⑥ 데리야끼순살닭볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 단감	참쌀백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 생선까스⑥ 타르타르소스②⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 사과	참쌀기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육카레라이스⑩ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 샤인머스켓	혼합잡곡밥 맑은동태살두부무국 ⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 잘게배추김치⑨ 굴	참쌀보리밥 사골곰탕⑩ 간장진미채무침⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 배
	오후간식	국물떡볶이⑤⑥	찐고구마 매실차	김가루주먹밥⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	새우튀김⑥⑨
넷째주	일자/요일	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
	오전간식	전복죽⑩	우유② 배	뿌리채소죽	떠먹는요구르트②	쌀단호박죽
	점심	참쌀옥수수백미밥 들깨두부무채국⑤⑥ 비엔나소세지 파프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추나박김치⑨ 사과	참쌀현미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 파인애플	참쌀흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 건새우세멸치볶음 ⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 포도	참쌀기장밥 유부장국⑤⑥ 수제탕수육⑥⑩ 소스⑤⑥ 양배추콘샐러드① 잘게썬배추김치⑨ 멜론	참쌀수수밥 오징어무국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 감자채볶음 잘게썬파김치⑨ 단감
	오후간식	초코칩머핀①②⑤⑥ 플럼주스	유부초밥⑤⑥	짜장면⑤⑥⑩	찐빵⑥ 매실차	미니도넛치즈링①②⑤⑥ 우유②
다섯째주	일자/요일	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
	오전간식	바나나우유②	연두부죽⑤	파인애플 어린이치즈②	브로콜리야채죽	우유② 미니악과
	점심	참쌀기장밥 무청시래기된장국⑤⑥ 버섯돈육잡채⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 잘게썬갓김치⑨ 배	혼합잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑩ 크래미야채계란말이 ①⑧ 파래자반무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 사과	참쌀백미밥 애호박두부전국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 잘게썬깍두기⑨ 굴	참쌀보리밥 맑은닭곰탕⑤⑥⑩ 단호박감자조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 키위	참쌀흑미밥 황태채미역국⑤⑥ 야채소불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 샤인머스켓
	오후간식	우동⑤⑥	마들렌①②⑤⑥ 우유②	펜네크림파스타 ①②⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩	스마일김밥⑩

알레르기
유발식품

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓



자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집



2026년 10월 유아 식단



다솜어린이집 영양사 : 박나원

첫째주	일자/요일	♣식품별 대체 식단♣			10월 1일(목)	10월 2일(금)
	오전간식	※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 ※어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체 ※과일류-먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체 ※견과류-멸치, 들기름 등으로 대체 「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」			어린이치즈② 사과	바지락살채소죽⑯
	점심				혼합잡곡밥 소고기두부무국⑤⑥⑯ 순살가자미조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 포도	참쌀백미밥 들깨시래기된장국⑤⑥ 감자순살찜닭 ⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 멜론
	오후간식				로제스파게티 ①②⑤⑥⑫	계란후라이①⑫ 토마토케찹⑫
둘째주	일자/요일	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
	오전간식		우유② 바나나	5가지야채죽	허니버터아몬드 배	
	점심		혼합잡곡밥 황태채두부무국⑤⑥ 야채훈제오리볶음 머스타드소스 부추생채⑤⑥ 배추김치⑨ 멀티비타민	참쌀보리밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 순살고등어구이⑦ 새우애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 사과	참쌀옥수수백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 파채돈육불고기⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 굴	
	오후간식		당근김밥⑨	우리밀카스테라①②⑤⑥ 요구르트	어묵잔치국수⑤⑥	
셋째주	일자/요일	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
	오전간식	영양만점누룽지	소고기야채죽⑯	바나나 짜요짜요②	밤채소죽	씨리얼 우유②
	점심	참쌀수수밥 파송송계란국①⑤⑥ 데리야끼순살닭볶음 ⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	참쌀백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 생선까스⑥ 타르타르소스②⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 갓김치⑨ 사과	참쌀기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육카레라이스⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓	혼합잡곡밥 맑은동태살두부무국 ⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨ 굴	참쌀보리밥 사골곰탕⑩ 간장진미채무침⑤⑥⑯ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배
	오후간식	국물떡볶이⑤⑥	찐고구마 매실차	김가루주먹밥⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	새우튀김⑥⑨
넷째주	일자/요일	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
	오전간식	전복죽⑯	우유② 배	뿌리채소죽	떠먹는요구르트②	쌀단호박죽
	점심	참쌀옥수수백미밥 들깨두부무채국⑤⑥ 비엔나소세지 파프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백나박김치⑨ 사과	참쌀현미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플	참쌀흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 건새우세멸치볶음 ⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 포도	참쌀기장밥 유부장국⑤⑥ 수제탕수육⑥⑩ 소스⑤⑥ 양배추콘샐러드① 배추김치⑨ 멜론	참쌀수수밥 오징어무국⑤⑥⑯ 마파두부⑤⑥ 감자채볶음 파김치⑨ 단감
	오후간식	초코칩머핀①②⑤⑥ 플럼주스	유부초밥⑤⑥	짜장면⑤⑥⑩	찐빵⑥ 매실차	미니도넛치즈링①②⑤⑥ 우유②
다섯째주	일자/요일	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
	오전간식	바나나우유②	연두부⑤ 양념장⑤⑥	파인애플 어린이치즈②	브로콜리야채죽	우유② 미니악과
	점심	참쌀기장밥 무청시래기된장국⑤⑥ 버섯돈육잡채⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 갓김치⑨ 배	혼합잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑩ 크래미야채계란말이 ①⑧ 파래자반무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	참쌀백미밥 애호박두부전국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 깍두기⑨ 굴	참쌀보리밥 맑은닭곰탕⑤⑥⑯ 단호박감자조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	참쌀흑미밥 황태채미역국⑤⑥ 야채소불고기⑤⑥⑯ 상추/쌈장⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스켓
	오후간식	우동⑤⑥ 단무지	마들렌①②⑤⑥ 우유②	펜네크림파스타 ①②⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 토마토케찹⑫	스마일김밥⑩

알레르기
유발식품

①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣



자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집



2026년 10월 영영아 식단



다솜어린이집 영양사 : 박나원

	일 자 / 요 일	♣식품별 대체 식단♣			10월 1일(목)	10월 2일(금)
					어린이치즈②	바지락살채소죽⑩
첫 째 주	오 전 간 식	※ 계란 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 ※어패류(어류, 패류, 갑각류) - 달걀, 쇠고기, 닭고기 등으로 대체 ※과일류-먹을 수 있는 다른 과일이나 채소로 대체 ※견과류-멸치, 들기름 등으로 대체 「우리 아이의 위 식단은 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다」			혼합잡곡밥 소고기두부무국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥	참쌀백미밥 들깨시래기된장국⑤⑥ 감자순살찜닭 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥
	오 후 간 식				야채죽	계란후라이①
	점 심					
둘 째 주	일 자 / 요 일	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)
	오 전 간 식		바나나	5가지야채죽	21곡크림치즈롤②	
	점 심		혼합잡곡밥 황태채두부무국⑤⑥ 야채훈제오리볶음 부추생채⑤⑥	참쌀보리밥 어린이육개장⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑦ 새우애호박나물⑤⑥⑨	참쌀옥수수백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 파채돈육불고기⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥	
	오 후 간 식		고구마야채죽	우리밀카스테라 ①②⑤⑥ 요구르트	어묵잔치국수⑤⑥	
셋 째 주	일 자 / 요 일	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)
	오 전 간 식	영양만점누룽지	소고기야채죽⑩	짜요짜요②	밤채소죽	씨리얼 우유②
	점 심	참쌀수수밥 파송송계란국①⑤⑥ 데리야끼순살 닭볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	참쌀백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 생선까스⑥ 숙주나물⑤⑥	참쌀기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육카레라이스⑩ 청경채나물⑤⑥	혼합잡곡밥 맑은동태살두부무국 ⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥	참쌀보리밥 사골곰탕⑩ 간장진미채무침⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥
	오 후 간 식	유기농쌀떡빵 유기농보리차	찐고구마 매실차	김가루주먹밥⑤⑥	모듬어묵탕⑤⑥	해물부추죽⑨⑩
넷 째 주	일 자 / 요 일	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
	오 전 간 식	전복죽⑩	배	뿌리채소죽	떠먹는요구르트②	쌀단호박죽
	점 심	참쌀옥수수백미밥 들깨두부무채국⑤⑥ 비엔나소세지 파프리카볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	참쌀현미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	참쌀흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 건새우세멸치볶음 ⑤⑥⑨ 얼갈이나물⑤⑥	참쌀기장밥 유부장국⑤⑥ 수제탕수육⑥⑩ 소스⑤⑥ 양배추콘샐러드①	참쌀수수밥 오징어무국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 감자채볶음
	오 후 간 식	초코칩머핀 ①②⑤⑥	다진유부죽⑤	짜장면⑤⑥⑩	찐빵⑥	미니도넛치즈링 ①②⑤⑥
다 섯 째 주	일 자 / 요 일	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)
	오 전 간 식	유기농요거트②	연두부죽⑤	파인애플	브로콜리야채죽	샤인머스켓
	점 심	참쌀기장밥 무청시래기된장국⑤⑥ 버섯돈육잡채⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥	혼합잡곡밥 순한부대찌개⑤⑥⑩ 크래미야채계란말이 ①⑧ 파래자반무침⑤⑥	참쌀백미밥 애호박두부전국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음	참쌀보리밥 맑은닭곰탕⑤⑥⑩ 단호박감자조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥	참쌀흑미밥 황태채미역국⑤⑥ 야채소불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥
	오 후 간 식	우동⑤⑥	마들렌①②⑤⑥	펜네크림파스타 ①②⑤⑥	키위	계란채소죽①
알레르기 유발식품		①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓				



자연에서 행복한 놀이터 공공형 다솜어린이집

원산지 표시				
쌀			콩	
밥		국내산	두부	국내산
죽		국내산	콩비지	산
누룽지		국내산	콩국수	국내산
김치			수산물	
배추(얼갈이, 봄동 무)		국내산	고등어	노르웨이산
고춧가루		국내산	가자미	미국산
육류			참조기	산
소고기	한우	국내산	명태(동태)	러시아산
	육우	산	주꾸미	산
	젓소	산	낙지	산
돼지고기		국내산	오징어	국내산
닭고기		국내산	참치(다랑어)	원양산
오리고기		국내산	꽃게	국내산
식육 가공품			전복	국내산
햄류		돼지고기91.39%(외국/미국.스페인.캐나다),정제소금(국산).전분가공품(태국산)	수산물 가공품	
소시지류		돼지고기27.85%(국내산).닭고기23.52%(국내산).옥수수전분(옥수수(외국산:러시아.헝가리.세르비아)	어묵류	어육(중국/베트남).소맥분말(외국산.당근(중국산))
베이컨류		산	완자류	산
양념육류		산	기타(메뉴명)	산
분쇄가공육류		산	맛살류	연육81.05%(외국산:미국,인도,베트남).감자전분(독일.폴란드산).정제소금(국내산)