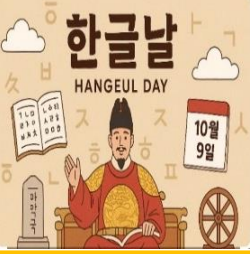


2026년 10월 영아식단표

결	담 당	원 장
재	문영민	김소영

		월	화	수	목	금
첫 째 주	날짜				1	2
	오전간식				부추된장죽⑤⑥	단호박죽
	점심				쌀밥 황태국⑤⑥ 돼지고기묵은지조림⑤⑥⑨⑩ 김자반⑤ 절임무	참쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈스크램블①②⑤ 오이탕탕이⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식				카스테라①②⑤⑥/우유②/배	찐순대②⑤⑥⑩⑫⑬⑭/우유②
	영양정보				434kcal/20g	441kcal/20g
둘 째 주	날짜	5 개천절 대체휴일	6	7	8	9 한글날
	오전간식		시락죽⑤⑥	미역죽	삼계죽⑮	
	점심		쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 닭고기굴소스찜⑤⑥⑮ 올방개묵무침⑤⑥ 백김치⑨	생크림카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 유부장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 떠먹는요구르트② 절임무	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 오징어당면볶음⑤⑥⑪⑫ 청경채생채⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식		우동⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	후레쉬크림빵①②⑤⑥/우유②/배	
	영양정보		439kcal/20g	427kcal/19g	444kcal/21g	
셋 째 주	날짜	12	13	14	15	16
	오전간식	흰쌀생선죽	누룽지죽	치즈죽②	애호박죽	콩나물죽
	점심	찰흑미밥 청국장국⑤⑥ 숯갈비맛돈육불고기⑤⑥⑩⑪⑫ 상추파채겉절이⑤⑥ 백김치⑨	김밥볶음밥②⑤⑥⑧⑩⑪⑫ 치킨링⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 파인애플 벨큐브플레이니치즈② 단무지	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑪ 버터플라이새우튀김⑤⑥⑨ 하우스감귤 짜지않은치즈② 비트치킨무⑬	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 참치파프리카볶음⑤⑥ 김구이⑤ 볶음백김치⑤⑨	보리밥 시락국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 절임무
	오후간식	어묵탕⑤⑥/우유②	베트남쌀국수②⑤⑥⑪/우유②	찐고구마/우유②	초코소리빵①②⑤⑥/우유②/사과	오겔감자샐러드①⑧/우유②/샤인머스켓
	영양정보	450kcal/21g	443kcal/20g	426kcal/19g	437kcal/20g	445kcal/21g
넷 째 주	날짜	19	20 *생일파티*	21 *저나트룩식*	22	23
	오전간식	연두부죽⑤	타락죽②	어묵죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑮	참치죽
	점심	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑪ 아귀찜⑤⑥ 브로컬리초무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 표고버섯미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 절임무	삼색나물비빔밥⑤⑥⑪ 저나트룩식(송농) 날치알계란찜① 떠먹는요구르트② 절임무	참쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 우영채조림⑤⑥ 절임무	보리밥 우거지국⑤⑥ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑪⑫⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	수제비⑤⑥/우유②	청송사과롤케이크①②⑤⑥/우유②/오렌지	찐단호박/우유②	이슬찐빵⑥⑪⑫/우유②/배	알감자버터구이②/우유②
	영양정보	439kcal/20g	447kcal/21g	429kcal/19g	452kcal/21g	448kcal/21g
다 섯 째 주	날짜	26	27	28	29	30
	오전간식	황태죽	김치죽⑨	새우살죽⑨	두유죽⑤	계란죽①
	점심	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨	찰흑미밥 북어국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 다시마튀각⑤ 백김치⑨	참치생야채덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 캠핑도둑구이(돈육, 버섯, 애호박)⑩ 슬라이스치즈② 절임무	잡곡밥 새송이된장국⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 백김치⑨	크림스프②⑤⑥⑪⑫&부시맨빵⑥ 연어까스⑤⑥&홀스래디쉬소스①⑤⑮ 보코치니샐러드②⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	고구마탕⑤/우유②/토마토⑫	크림스파게티②⑤⑥⑪⑫/우유②	찐연근/우유②	치즈베이글②⑤⑥/우유②/샤인머스켓	늪은호박전⑤⑥/우유②
	영양정보	444kcal/20g	450kcal/21g	429kcal/20g	439kcal/20g	453kcal/21g
원 산 지 일 괄 표 시	쌀(밥,죽)	국내산	쇠고기	국내산 한우	오징어	국내산
	쌀(누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	동태	러시아산
	배추	국내산	닭고기	국내산	아귀	국내산
	김치	고춧가루	오리	국내산	주꾸미	베트남산
	콩(두부류)	국내산	다랑어(참치)	원양산		
가공 식품						
* 수산물 및 축산물의 가공식품 중 원산지를 표기해야 하는 품목을 기록합니다.						
알레르기	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣					
	* 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					

* 본 식단은 하모니어린이집 영양사가 작성

* 본 식단은 식품수급 현황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있음

* 본 식단은 유아의 건강한 먹거리를 위해 저당, 저나트륨, 채식 지향

* 거제시 어린이집 과일 간식 지원사업 : 파란색으로 표기

* 식자재 - 아워홈 제공

* 간식-빵(파리바게트),우유(남양), 짜먹는 요구르트(서울우유)제공

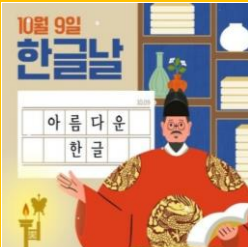
* 본 식단에 알레르기 또는 특이 반응을 보이는 경우 대체식 및 제거식 제공



하모니어린이집

2026년 10월 유아식단표

결	담 당	원 장
재	문영민	김소영

		월	화	수	목	금
첫 째 주	날짜				1	2
	오전간식				부추된장죽⑤⑥	단호박죽
	점심				쌀밥 황태국⑤⑥ 돼지고기묵은지조림⑤⑥⑨⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	참쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 치즈스크램블①②⑤ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식				카스테라①②⑤⑥/우유②/배	찐순대②⑤⑥⑩⑫⑬⑭/우유②
	영양정보				634kcal/25g	641kcal/25g
둘 째 주	날짜	5 개천절 대체휴일	6	7	8	9 한글날
	오전간식		시락죽⑤⑥	미역죽	삼계죽⑮	
	점심		쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑬ 닭고기굴소스찜⑤⑥⑬ 올방개묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	생크림카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 유부장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 짜먹는요구르트② 깍두기⑨	쌀밥 호박된장국⑤⑥ 오징어당면볶음⑤⑥⑪ 청경채생채⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식		우동⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	후레쉬크림빵①②⑤⑥/우유②/배	
	영양정보		639kcal/25g	627kcal/24g	644kcal/26g	
셋 째 주	날짜	12	13	14	15	16
	오전간식	흰살생선죽	누룽지죽	바나나	애호박죽	콩나물죽
	점심	찰흑미밥 청국장국⑤⑥ 숯갈비맛돈육불고기⑤⑥⑩⑪⑫ 상추파채겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥②⑤⑥⑧⑩⑪⑫ 치킨링⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 파인애플 마시는요구르트② 단무지	훈제오리볶음밥②⑤⑥⑪ 버터플라이새우튀김⑤⑥⑨ 하우스감귤 짜먹는요구르트② 비트치킨무⑬	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 참치파프리카볶음⑤⑥ 김구이⑤ 볶음김치⑤⑨	보리밥 시락국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	어묵탕⑤⑥/우유②	베트남쌀국수②⑤⑥⑪/우유②	찐고구마/우유②	초코소리뽕①②⑤⑥/우유②/사과	오겹감자샐러드①⑧/우유②/사인머스켓
	영양정보	650kcal/26g	643kcal/25g	626kcal/24g	637kcal/25g	645kcal/26g
넷 째 주	날짜	19	20 *생일파티*	21 *저나트룩식*	22	23
	오전간식	연두부죽⑤	타락죽②	어묵죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑪	참치죽
	점심	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑪ 아귀찜⑤⑥ 브로컬리초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 표고버섯미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑪ 저나트룩식(송농) 날치알계란찜① 짜먹는요구르트② 깍두기⑨	참쌀밥 돈육김치국⑨⑩ 마파두부⑤⑥⑩⑫⑬ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 우거지국⑤⑥ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑩⑪⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	수제비⑤⑥/우유②	청송사과롤케이크①②⑤⑥/우유②/오렌지	찐단호박/우유②	이슬찐빵⑥⑪/우유②/배	알감자버터구이②/우유②
	영양정보	639kcal/25g	647kcal/26g	629kcal/24g	652kcal/26g	648kcal/26g
다 섯 째 주	날짜	26	27	28	29	30
	오전간식	황태죽	김치죽⑨	새우살죽⑨	두유죽⑤	계란죽①
	점심	쌀밥 팽이버섯국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰흑미밥 북어국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 다시마튀각⑤ 배추김치⑨	참치생야채덮밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 캠핑모듬구이(돈육, 버섯, 애호박)⑩ 짜먹는요구르트② 깍두기⑨	잡곡밥 새송이된장국⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 배추김치⑨	크림스프②⑤⑥⑬⑭&부시맨빵⑥ 연어까스⑤⑥&홀스래디쉬소스①⑤⑪ 보코치니샐러드②⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	고구마맛탕⑤/우유②/토마토⑫	크림스파게티②⑤⑥⑬/우유②	찐연근/우유②	치즈베이글②⑤⑥/우유②/사인머스켓	늪은호박전⑤⑥/우유②
	영양정보	644kcal/25g	650kcal/26g	629kcal/25g	639kcal/25g	653kcal/26g
원 산 지 일 괄 표 시	쌀(밥,죽)	국내산	쇠고기	국내산 한우	오징어	국내산
	쌀(누룽지)	국내산	돼지고기	국내산	동태	러시아산
	배추	국내산	닭고기	국내산	아귀	국내산
	김치	고춧가루	오리	국내산	주꾸미	베트남산
	콩(두부류)	국내산	다랑어(참치)	원양산		
가공 식품	* 수산물 및 축산물의 가공식품 중 원산지를 표기해야 하는 품목을 기록합니다.					
알레 르기	①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류* ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					

* 본 식단은 하모니어린이집 영양사가 작성

* 본 식단은 식품수급 현황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있음

* 본 식단은 유아의 건강한 먹거리를 위해 저당, 저나트륨, 채식 지향

* 거제시 어린이집 과일 간식 지원사업 : 파란색으로 표기

* 식자재 - 아워홈 제공

* 간식-빵(파리바게트),우유(남양), 짜먹는 요구르트(서울우유)제공

* 본 식단에 알레르기 또는 특이 반응을 보이는 경우 대체식 및 제거식 제공



하모니어린이집