

「 식단 이용 시 참고 사항 」

1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량: 1~2세 900kcal, 20g, 3~5세 1,400kcal, 25g
2. 알레르기 유발 식품:
①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
3. 식재료의 원산지를 반드시 표시해 주세요.
4. 우유와 차류는 급식일지에 기록하신 후, 추가로 제공하셔도 됩니다.
5. 시설에서 '사용하는 식재료'의 알레르기 유발식품을 확인하여 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.

10월 식단표

만3-5세 일반형 1~5주



일 자	28(월)	29(화)	30(수)	1(목)	2(금)
오전간식	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	바나나	쇠고기죽⑤⑥⑬	바나나	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 어묵무국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 얼갈이호박된장국⑤⑥ 미니돈까스①⑤⑥+소스⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 훈제오리양파볶음②⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	한우짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑮ 맑은장국⑤⑥ 찜만두①②⑤⑥⑩⑬ (저당)요구르트② 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스켓+찜고구마	다진우영주먹밥⑤⑥+오렌지주스	크림빵①②⑤⑥+샤인머스켓주스	삶은달걀①+포도주스	호떡①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	413/14	389/14	451/14	524/22	831/22
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		단호박죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	시리얼⑤+우유②	
점 심		백미밥 팽이미소국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 메추리알장조림①⑤⑥ 닭다리살유자청무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 순두부국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식		샤인머스켓 +해물파전①⑤⑥⑨⑦⑮	바나나	참치주먹밥①⑤⑮+요구르트②	
열량/단백질		532/16	623/34	771/28	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	단호박죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	채소죽	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 한우불고기⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 달걀파국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 팽이미소국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 미역줄기무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 버섯맑은장국⑤⑥ 팝콘치킨①②⑤⑥⑮⑮ (저당)요구르트② 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스켓 +토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑮⑮	찜고구마+포도주스	포도+약과⑤⑥	삶은달걀①+요구르트②	미니카스텔라①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	668/23	686/30	569/21	665/25	791/15

일 자	19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			
오전간식	단호박죽			잼샌드위치①②⑤,+우유②			브로콜리죽			시리얼⑤+우유②			🍌바나나			
점 심	백미밥 순두부국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 닭다리살유자청무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추사과샐러드①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 감자양파국⑤⑥ 어묵당근볶음⑤⑥ 버섯맛살부침①②⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 달걀파국① 생선까스①②⑤⑥+소스①②⑤⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)			
오후간식	🍌샤인머스켓+쌀과자			김가루주먹밥⑤+요구르트②			호떡①②⑤⑥+샤인머스켓주스			크림빵①②⑤⑥+포도주스			🍇포도 +더블치즈후레쉬빵①②⑤⑥			
열량/단백질	568/17			684/29			608/15			678/20			606/17			
일 자	26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑬			잼샌드위치①②⑤⑥+우유②			채소죽			시리얼⑤+우유②			🍌바나나			
점 심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 버섯된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 미역줄기무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 달걀찜① 돈육불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)			백미밥 어묵무국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)			
오후간식	🍌샤인머스켓+찐고구마			다진우영주먹밥⑤⑥+오렌지주스			🍇포도+약과⑤⑥			크림빵①②⑤⑥+샤인머스켓주스			🍌샤인머스켓 +토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮			
열량/단백질	710/26			713/24			617/24			732/30			575/23			
원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지 고기	닭 고기	오리 고기	콩		수산물	오징어(6일)	오징어(7일)	
	백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산		☑한우 □육우 □젓소		국내산	외국산	국내산	외국산	외국산	원양산	원양산		
	가 공 품	훈제오리		참치		돈까스(15일)		팝콘치킨		돈까스(28일)						
		오리		다랑어		돈육		계육		돈육						
	국내산		원양산		국내산		국내산		국내산							

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

「 식단 이용 시 참고 사항 」

1. 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량: 1~2세 900kcal, 20g, 3~5세 1,400kcal, 25g
2. 알레르기 유발 식품:
①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
3. 식재료의 원산지를 반드시 표시해 주세요.
4. 우유와 차류는 급식일지에 기록하신 후, 추가로 제공하셔도 됩니다.
▶ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공
5. 시설에서 '사용하는 식재료'의 알레르기 유발식품을 확인하여 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.

10월 식단표

만1~2세 일반형 1~5주



일 자	28(월)	29(화)	30(수)	1(목)	2(금)
오전간식	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	바나나	쇠고기죽⑤⑥⑬	바나나	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 어묵무국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 얼갈이호박된장국⑤⑥ 미니돈까스①⑤⑥+소스⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 훈제오리양파볶음②⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	한우짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 찐만두①②⑤⑥⑩⑮ (저당)요구르트② 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스켓+ 찐고구마	다진우엉주먹밥⑤⑥+오렌지주스	크림빵①②⑤⑥+샤인머스켓주스	삶은달걀①+포도주스	호떡①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	413/14	389/14	451/14	341/14	540/14
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		단호박죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	시리얼⑤+우유②	
점 심		백미밥 팽이미소국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 오징어국⑤⑥⑰ 메추리알장조림①⑤⑥ 닭다리살유자청무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 순두부국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식		샤인머스켓 + 해물파전①⑤⑥⑨⑰⑱	바나나	참치주먹밥①⑤⑮+요구르트②	
열량/단백질		346/10	405/22	501/18	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	단호박죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	채소죽	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 어묵단근볶음⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 한우불고기⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 달걀파국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 팽이미소국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 미역줄기무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	카레라이스②⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 버섯맑은장국⑤⑥ 팍콘치킨①②⑤⑥⑮⑰ (저당)요구르트② 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스켓 + 토마토스파게티①②⑤⑥⑮⑯⑰	찐고구마+포도주스	포도+ 약과⑤⑥	삶은달걀①+요구르트②	미니카스텔라①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	434/15	446/20	370/14	432/16	514/10

일 자	19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			
오전간식	☑단호박죽			☑잼샌드위치①②⑤+우유②			☑브로콜리죽			☑시리얼⑤+우유②			🍌☑바나나			
점 심	백미밥 ☑순두부국⑤⑥ ☑오리불고기⑤⑥ ☑감자채볶음⑤ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			백미밥 ☑쇠고기미역국⑤⑥⑬ ☑채소달걀찜① ☑닭다리살유자청무침⑤⑥⑮ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			백미밥 ☑아욱된장국⑤⑥ ☑제육볶음⑤⑥⑩ ☑양배추사과샐러드①⑤ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			백미밥 ☑감자양파국⑤⑥ ☑어묵당근볶음⑤⑥ ☑버섯맛살부침①②⑤⑥⑧⑫ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			☑백미밥 ☑달걀팓국① ☑생선가스①②⑤⑥ +소스①②⑤⑬ ☑감자채볶음⑤ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			
오후간식	🍌☑샤인머스켓+쌀과자			☑김가루주먹밥⑤+요구르트②			☑호떡①②⑤⑥+샤인머스켓주스			☑크림빵①②⑤⑥+포도주스			🍇☑포도 +☑더블치즈후레쉬빵①②⑤⑥			
열량/단백질	369/11			445/19			395/10			441/13			394/11			
일 자	26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			
오전간식	☑쇠고기죽⑤⑥⑬			☑잼샌드위치①②⑤⑥+우유②			☑채소죽			☑시리얼⑤+우유②			🍌☑바나나			
점 심	백미밥 ☑호박된장국⑤⑥ ☑돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			백미밥 ☑버섯된장국⑤⑥ ☑한우불고기⑤⑥⑬ ☑미역줄기무침⑤⑥ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			백미밥 ☑얼갈이된장국⑤⑥ ☑미니돈가스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ ☑잔멸치조림⑤⑥ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			백미밥 ☑김치콩나물국⑤⑥⑨ ☑달걀찜① ☑돈육불고기⑤⑥⑩ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			백미밥 ☑어묵무국⑤⑥ ☑두부양념구이⑤⑥ ☑메추리알조림①⑤⑥ ☑깍두기⑨(☑배추김치⑨)			
오후간식	🍌☑샤인머스켓+☑찐고구마			☑다진우영주먹밥⑤⑥+오렌지주스			🍇☑포도+☑약과⑤⑥			☑크림빵①②⑤⑥+샤인머스켓주스			🍌☑샤인머스켓 +☑토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑮⑯			
열량/단백질	462/17			463/16			401/16			476/20			374/15			
원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지 고기	닭 고기	오리 고기	콩		수산물	오징어(6일)	오징어(7일)	
	백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산		☑한우 □육우 □젓소		국내산	외국산	국내산	외국산	외국산	원양산	원양산		
	가 공 품	훈제오리		참치	돈가스(15일)		팝콘치킨		돈가스(28일)							
		오리		다랑어	돈육		계육		돈육							
	국내산		원양산	국내산		국내산		국내산								

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.

※ 아산시어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.