「 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.

아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.

11월 식단표
만3-5세 일반형

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	바나나	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	브로콜리죽	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 채소달걀찜① 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)	한우짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 찐만두①②⑤⑥⑩⑯ 샤인머스캣 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 호박된장국⑤⑥ 생선까스①②⑤⑥+소스①②⑤⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 순두부국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 무생채⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 어묵무국⑤⑥ 두부양념구이⑤⑥ 메추리알우엉조림①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑮⑯	김가루주먹밥⑤+요구르트②	단감+약과⑤⑥	삶은달걀①+포도주스	호떡①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	576/27	778/30	598/18	665/31	619/21

일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	단호박죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	채소죽	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 팽이미소국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 오징엇국⑤⑥⑰ 메추리알장조림①⑤⑥ 닭다리살유자청무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 미역국⑤⑥ 달걀찜① 훈제오리볶음②⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 청경채두부된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 브로콜리사과샐러드①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스캣+해물파전①⑤⑥⑨⑰⑱	찐고구마+포도주스	배+미니카스테라①②⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥+샤인머스캣주스	딸기크림빵①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	535/22	695/34	584/22	708/23	575/19

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물
	백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산		☑한우 □육우 □젖소		국내산	외국산	국내산	외국산	외국산	

가공품	훈제오리(11일)	떡갈비(13일)		돼지고기(2일,9일)	소고기(3일,5일,12일)	닭고기(10일)
	오리	돈육	갈비살	돈육		
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 국내산	브라질산

※ 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 권장량은 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.

아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.

11월 식단표
만3-5세 일반형

일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	당근찹쌀죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	쇠고기죽⑤⑥⑯	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 어묵채소볶음⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 팽이미소국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩+소스⑤⑥⑫⑯ 미역줄기무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 달걀팟국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 한우불고기⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 버섯맑은장국⑤⑥ 팝콘치킨①②⑤⑥⑫⑮⑯ (저당)요구르트② 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스캣 +토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑮⑯	잔멸치주먹밥⑤+요구르트②	배+약과⑤⑥	삶은달걀①+요구르트②	미니카스텔라①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	618/23	672/25	589/23	661/32	680/23
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	단호박죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	브로콜리죽	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 순두부국⑤⑥ 비엔나소세지케첩조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 닭다리살유자청무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 물만두국①②⑤⑥⑩⑯ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 새우살버섯전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 달걀팟국① 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추사과샐러드①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스켓+쌀과자	참치주먹밥①⑤⑱+요구르트②	호떡①②⑤⑥+샤인머스캣주스	크림빵①②⑤⑥+포도주스	배+더블치즈후레쉬팡①②⑤⑥
열량/단백질	402/14	486/21	413/16	456/20	406/12
일 자	30(월)				
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯				
점 심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)				
오후간식	샤인머스켓+찐고구마				
열량/단백질	605/21				

원산지표시																
쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	오징어(16일)			
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부		원양산			
국내산	국내산	국내산	국내산		☑한우 □육우 □젖소		국내산	외국산	국내산	외국산	외국산					
가공품	미니돈까스(17일 돈육 국내산		팝콘치킨(20일 계육 국내산		비엔나소시지(23일) 계육 국내산		참치(24일) 다랑어 원양산 태평양		소고기(19일,24일,25일) 국내산 한우		닭고기(24일) 브라질산		돼지고고(18일,26일,27일,30일)			

※ 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.
▸ V : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으깨어 맵지 않게 제공
5. 시설에서 '사용하는 식재료'의 알레르기 유발식품을 확인하여 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.

아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.

11월 식단표
만1~2세 일반형

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	V바나나	V잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	V브로콜리죽	V시리얼⑤+우유②	V바나나
점 심	백미밥 V김치콩나물국⑤⑥⑨ V채소달걀찜① V돼지불고기⑤⑥⑩ V깍두기⑨(V배추김치⑨)	V한우짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ V맑은장국⑤⑥ V찐만두①②⑤⑥⑩⑯ V샤인머스캣 V깍두기⑨(V배추김치⑨)	백미밥 V호박된장국⑤⑥ V생선까스①②⑤⑥+V소스①②⑤⑯ V잔멸치조림⑤⑥ V깍두기⑨(V배추김치⑨)	백미밥 V순두부국⑤⑥ V한우불고기⑤⑥⑯ V무생채⑤⑥ V깍두기⑨(V배추김치⑨)	백미밥 V어묵무국⑤⑥ V두부양념구이⑤⑥ V메추리알우엉조림①⑤⑥ V깍두기⑨(V배추김치⑨)
오후간식	V토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑮⑯	V김가루주먹밥⑤+요구르트②	V단감+V약과⑤⑥	V삶은달걀①+포도주스	V호떡①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	374/18	506/20	389/12	432/20	402/14

일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	V단호박죽	V잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	V채소죽	V시리얼⑤+우유②	V바나나
점 심	백미밥 V팽이미소국⑤⑥ V제육볶음⑤⑥⑩ V김구이⑤ V깍두기⑨(V배추김치⑨)	백미밥 V오징엇국⑤⑥⑰ V메추리알장조림①⑤⑥ V닭다리살유자청무침⑤⑥⑮ V깍두기⑨(V배추김치⑨)	백미밥 V미역국⑤⑥ V달걀찜① V훈제오리볶음②⑤⑥ V깍두기⑨(V배추김치⑨)	백미밥 V청경채두부된장국⑤⑥ V한우불고기⑤⑥⑯ V브로콜리사과샐러드①⑤ V깍두기⑨(V배추김치⑨)	백미밥 V감자양팟국⑤⑥ V떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ V잡채⑤⑥⑩ V깍두기⑨(V배추김치⑨)
오후간식	V샤인머스캣+V해물파전①⑤⑥⑨⑰⑱	V찐고구마+포도주스	V배+V미니카스테라①②⑤⑥	V핫케이크①②⑤⑥+샤인머스캣주스	V딸기크림빵①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	348/14	452/22	380/14	460/15	374/12

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	
국내산	국내산	국내산	국내산		☑한우 □육우 □젖소		국내산	외국산	국내산	외국산	외국산	

가공품	훈제오리(11일)	떡갈비(13일)		돼지고기(2일,9일)	소고기(3일,5일,12일)	닭고기(10일)
	오리	돈육	갈비살	돈육		
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 국내산	브라질산

※ 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 권장량은 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.

아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.

11월 식단표
만1~2세 일반형

일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	당근찹쌀죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	쇠고기죽⑤⑥⑯	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 어묵채소볶음⑤⑥ 달걀말이①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 팽이미소국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩+소스⑤⑥⑫⑯ 미역줄기무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 달걀팟국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 김치콩나물국⑤⑥⑨ 한우불고기⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 버섯맑은장국⑤⑥ 팝콘치킨①②⑤⑥⑫⑮⑯ (저당)요구르트② 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스캣 +토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑮⑯	잔멸치주먹밥⑤+요구르트②	배+약과⑤⑥	삶은달걀①+요구르트②	미니카스텔라①②⑤⑥+오렌지주스
열량/단백질	402/15	437/16	383/15	430/21	442/15

일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	단호박죽	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	브로콜리죽	시리얼⑤+우유②	바나나
점 심	백미밥 순두부국⑤⑥ 비엔나소세지케첩조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 닭다리살유자청무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 물만두국①②⑤⑥⑩⑯ 돈민찌두부조림⑤⑥⑩ 새우살버섯전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 달걀팟국① 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추사과샐러드①⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스켓+쌀과자	참치주먹밥①⑤⑱+요구르트②	호떡①②⑤⑥+샤인머스캣주스	크림빵①②⑤⑥+포도주스	배+더블치즈후레쉬팡①②⑤⑥
열량/단백질	402/14	486/21	413/16	456/20	406/12

일 자	30(월)
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑯
점 심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	샤인머스켓+찐고구마
열량/단백질	393/14

원산지표시																	
쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물	오징어(16일)				
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부						
국내산	국내산	국내산	국내산		☑한우 □육우 □젖소		국내산	외국산	국내산	외국산	외국산		원양산				
가공품	미니돈까스(17일		팝콘치킨(20일		비엔나소시지(23일)		참치(24일)		소고기(19일,24일,25일)		닭고기(24일)		돼지고고(18일,26일,27일,30일)				
	돈육		계육		계육		다랑어										
	국내산		국내산		국내산		원양산 태평양		국내산 한우		브라질산						

※ 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.