

일 자				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)								
오전간식				브로콜리죽	버섯죽	감자죽	두유								
점 심		이 달의 채소(감자) 세계음식 : 세계 음식의 날(그리스) 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공		백미밥 온도토리묵국 쇠불고기 시금치나물 배추김치	오므라이스 무쌈국 돼지고기장조림 (과일)푸딩 배추김치	흑미밥 닭개장 두부양념찜 오이탕탕이 배추김치	칼국수 추가밥 생선가스 소스 배추김치								
오후간식				오렌지 잔멸치주먹밥	방울토마토+우유 쌀과자(쌀떡빵)	블루베리 떠먹는요구르트	롤빵 우유								
영양단백질				434/16	432/14	327/14	431/14								
일 자		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)								
오전간식		누룽지죽	열갈이지죽	당근찰살죽	게살죽	아욱죽	우유								
점 심		백미밥 청경채된장국 오리두루치기 김자반 배추김치	오징어덮밥 감자양파국 버섯들깨볶음 토마토슬라이스 (유자소스) 배추김치	백미밥 두부황태국 소시지파프리카볶음 양배추나물 배추김치	백미밥 유부국 가지무사카 (가지달걀고기구이) 근대나물 배추김치	수수밥 만둣국 새우크림소스조림 콩나물무침 배추김치	안매운김치볶음밥 우동국 닭봉조림 각두기(배추김치)								
오후간식		배 참치채소전	단호박찜+우유	사과 잔치국수	후레쉬번 우유	우유수박화채	키위+우유								
영양단백질		390/16	352/14	391/15	412/17	393/15	367/17								
일 자		13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)								
오전간식		참깨죽	배추죽	완두콩죽	채소죽		두유								
점 심		백미밥 미역국 쇠고기당면볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 돈육된장찌개 순살고등어감자조림 새콤무생채 배추김치	닭다리삼계탕 백미밥 오이부추무침 멜론 각두기(배추김치)	찰보리밥 모듬어묵국 토마토스프램베그 숙주나물무침 배추김치		백미밥 조갯살맑은국 떡갈비구이 깻잎나물 배추김치								
오후간식		참외+우유	블루베리 치즈주먹밥	찐옥수수+매실차	소보로빵 우유		쌀과자(쌀떡빵) 우유								
영양단백질		405/13	392/18	372/13	432/15	372/15									
일 자		20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)								
오전간식		새우살죽	애호박죽	청경채죽	미역죽	전복죽	우유								
점 심		백미밥 근대된장국 제육볶음 브로콜리무침 배추김치	백미밥 콩나물국 오징어장조림 가진나물 배추김치	백미밥 버섯수제비국 마파두부 잔멸치볶음 배추김치	카레라이스 맑은장국 동그랑땡 (저당)요구르트 배추김치	흑미밥 양배추된장국 영양찜닭 당근잡채 배추김치	뼈없는돈육탕 백미밥 고구마줄기볶음 배추김치								
오후간식		바나나 떠먹는요구르트	찐감자+우유	수박 토마토스파게티	자두 삶은달걀	(저당)시리얼 우유	스티킹 우유								
영양단백질		395/13	377/16	448/16	418/16	435/16	394/14								
일 자		27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣								
오전간식		연두부죽	가지죽	근대죽	단호박죽	양배추죽									
점 심		백미밥 동태살국 치즈달걀말이 배추나물 각두기(배추김치)	백미밥 건새우묵국 훈제오리볶음 깻잎순나물 배추김치	쇠고기채소덮밥 미소국 게살오이무침 오렌지 배추김치	백미밥 콩비지찌개 순살삼치구이 청경채나물 배추김치	수수밥 아욱된장국 동파육 (삼겹살조림) 애호박나물 배추김치									
오후간식		사과 김가루주먹밥	고구마범벅 우유	찐옥수수 우유	카스텔라 우유	멜론 어묵탕									
영양단백질		433/17	395/17	387/13	389/16	382/19									
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩				
	백미	찰쌀	흑미	배추봄동(농가)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부	콩버지	
	국산	국산	국산	국산	국산	한우 우유 젓소		국산	국산	국산	국산				
	가공품	참치		소시지		동그랑땡		훈제오리							
		다랑어 원양산		돈육 국산	계육	돈육 국산	오리 국산								
수산물	오징어(7일)		고등어		오징어(21일)		전복		동태						
	국산		국산		국산		국산		국산						

2026년 7월 식단표가

(만 3~5세 - 오전간식죽식형)



일 자			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)	
오전간식			브로콜리죽	버섯죽	감자죽	두유⑤	
점 심	[식단 표기 사항] ▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 초록급식 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 푸르미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(감자) ▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(그리스)		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 무춧국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ (과일)푸딩 배추김치⑨	흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 추가밥 생선까스①⑤⑥ +소스①②⑤⑬ 배추김치⑨	
	[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		오렌지 +잔멸치주먹밥⑤	방울토마토⑫+우유② +살과자(쌀떡빵)	블루베리 +떠먹는요구르트②	롤빵①②⑤⑥ +우유②	
	영양단백질		668/24	665/22	503/21	664/21	
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)	
오전간식	누룽지죽	얼갈이죽	당근참살죽	게살죽①②⑤⑥⑧⑫	아욱죽	우유②	
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 오리두루치기⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 감자양파국⑤⑥ 버섯들깨볶음⑤⑥ 토마토슬라이스⑫ (+유자소스) 배추김치⑨	백미밥 두부황태국⑤⑥ 소시지파프리카볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 가지무사카 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ (가지달걀고기구이) 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑫⑬ 새우크림소스조림 ①②⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨ 우동국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 깍두기⑨(배추김치⑨)	
	오후간식	배 +참치채소전①⑤⑥⑩	단호박찜+우유②	사과+잔치국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	우유수박화채②	키위+우유②
	영양단백질	601/25	541/21	601/22	634/26	604/23	565/25
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복특식	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)	
오전간식	참깨죽	배추죽	완두콩죽⑤	채소죽		두유⑤	
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 순살고등어감자조림 ⑤⑥⑦ 새콤무생채⑤⑥ 배추김치⑨	닭다리삼계탕⑮ 백미밥 오이부추무침⑤⑥ 멜론 깍두기⑨(배추김치⑨)	찰보리밥 모듬어묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그① ⑤⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 조갯살맑은국⑮ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	참외+우유②	블루베리 +치즈주먹밥②⑤	찐옥수수+매실차		소보로빵①②④⑤⑥+ 우유②	쌀과자(쌀떡빵) +우유②
영양단백질	622/20	603/28	571/20	665/23	604/23	565/25	
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)	
오전간식	새우살죽⑨	애호박죽	청경채죽	미역죽⑤⑥	전복죽⑩	우유②	
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어간장불고기⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯수제비국⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑫ (저당)요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 당근잡채⑤⑥ 배추김치⑨	뼈없는돈육탕⑤⑥⑩ 백미밥 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식	바나나 +떠먹는요구르트②	찐감자+우유②	수박+토마토스파게티 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	자두+삶은달걀①	(저당)시리얼⑤ +우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②
	영양단백질	608/20	581/24	690/24	643/25	669/24	606/22
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)		
오전간식	연두부죽⑤	가지죽	근대죽	단호박죽	양배추죽		
점 심	백미밥 동태살국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음②⑤⑥ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑬ 미소국⑤⑥ 게살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫ 오렌지 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 동파육⑤⑥⑩ (삼겹살조림) 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	사과 +김가루주먹밥⑤	고구마범벅①⑤ +우유②	찐옥수수+우유②	카스텔라①②⑤⑥ +우유②	멜론+어묵탕⑤⑥	
	영양단백질	666/26	608/26	596/20	598/24	588/29	

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄,여름,가을)	고춧가루	국내산					수입산	두부	순두부	연두부
	국산	국산	국산	국산	국산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소			국산	국산	국산	국산		
	기공품	참치		소시지		동그랑땡		훈제오리						
		다량어		돈육		계육		돈육		오리				
	수산물	원양산		국산		국산		국산						
		오징어(7일)		고등어		오징어(21일)		전복		동태				
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

식단 안내사항

식단의 구성

- 본 센터에서 제공되는 식단은 “2025 한국인영양섭취기준”으로 식품군을 배치하였습니다.

연령	전체 열량 (Kcal)	단백질 (g)
만 1~2세	900	20
만 3~5세	1,400	25

식단의 표기 사항

- 자연간식 - 주 3회 이상 비타민과 무기질 공급을 위해 **자연간식**을 제공하고 있습니다.
- 이달의채소식단 - 매월 **이달의채소** 메뉴가 제공됩니다. 같은 식재료를 이용해 다양한 음식을 제공하고자 합니다.
- 생일식단 - **생일식단**이 제공됩니다. 원에서 생일잔치가 있는 날에 사용해 주시기 바랍니다.
시설에서 생일 식단으로 제공을 원하는 경우와 메뉴 변경을 원하시는 경우 식단감수를 신청해주시기 바랍니다.
- 초록급식** 저탄소 식단 - 매월 1회 기후 위기 대응 탄소중립실천을 위한 **초록급식(저탄소)** 메뉴를 제공하고 있습니다.
- 지역먹거리 식단 - **친환경 및 지역농산물 꾸러미** 배송 일정에 맞춰 품목을 적용한 식단입니다.
- 세계음식** - 매월 1회 전 세계 중 한 국가의 음식을 선정하여 우리나라 입맛에 맞게 풀어낸 메뉴를 제공하고 있습니다.

식품 알레르기 표시

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

- 식단표에 식품알레르기 유발식품을 꼭 표시[가공식품 포함] 하시고, 제시된 식품알레르기 유발식품 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
- 식품알레르기가 있는 원아의 경우 알레르기 원인식품을 제거한 후 알레르기 유발식품과 같은 식품군 내에서 영양적으로 비슷한 식품을 선택하여 대체식을 제공하여 균형 있는 영양 섭취가 이루어질 수 있도록 관리해주시기 바랍니다.
- 센터에서 제공한 식단표 알레르기 유발식품 표시는 표준 레시피를 기준으로 표시되었으니, 시설에서 사용하는 식재료의 알레르기 유발식품을 확인하여 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시

- * 원산지표시법이 강화되고 있습니다. 어린이들의 건강과 안전 및 부모님의 알권리 확보를 위해 올바른 원산지를 표시해주세요. **(미표시 시 과태료)**

- 농산물 - 쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추(봄동, 열갈이), 고춧가루 각각 표기)
- 축산물 및 가공품 - 쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
- 수산물 및 가공품 - 명태, 오징어, 고등어, 갈치, 광어, 우럭, 다랑어, 참돔, 주꾸미, 미꾸라지, 뽕장어, 꽃게, 낙지, 참조기, 아귀, 전복, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세

식단 감수

- 대상 - 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단을 사용하고 있는 등록 급식소
- 감수 신청기간 - 식단 게시 후 10일 이내
- 감수 신청방법 - **센터 홈페이지** → **정보마당** → **월간식단** → **공지** 에서 식단감수신청서를 작성한 후
메일 (5asancenter@naver.com) 또는 **네이버폼 (https://naver.me/5HkQ0Q9W)** 발송



< 식단감수 신청 >

- 잡곡밥은 백미밥, 수수밥, 차조밥 등으로 식단표에 구체적인 잡곡명을 기재하여 주시기 바랍니다. 영유아의 소화불량과 가스발생의 원인이 될 수 있으므로 잡곡과 쌀의 비율이 10:1, 10:2로 조리해주세요. 특히 영아는 소화기관이 제대로 발달되지 않았으므로 잡곡은 한 가지 종류씩 5% 이하 또는 잡곡이 아닌 백미밥을 제공하셔도 좋습니다. 만 1~2세의 경우에는 소화력을 고려하여 주 2~3회로 잡곡밥을 제공해주시기 바랍니다.
- 국은 천연육수(멸치, 다시마 등) 사용 및 저염식 조리를 권장합니다.
- 김치는 배추김치, 겉절이, 깍두기, 동치미, 백김치, 열무김치, 오이소박이 등 식단표에 구체적인 김치 종류를 기재하여 주세요.
- 과일, 떡류, 빵류, 차류, 주스류의 경우 식단표에 구체적인 메뉴를 기재하여 주세요. * 예시) 사과, 백설기, 크림빵, 매실차, 오렌지주스
- 우유는 비만의 가능성이 있는 원아의 경우 가급적 저지방 우유를 권장합니다.
- 생으로 먹는 채소 · 과일은 반드시 세척제로 세척 후 소독하여 제공하시기 바랍니다.
- 센터에서 제공하는 메뉴는 레시피에 의거하여 원산지를 표시하고 있습니다. 시설에서 가공품으로 제공할 경우 시설에서 사용하는 식재료의 원산지를 확인하여 반드시 식단표에 표시해주시기 바랍니다. * 예시) 돈까스, 탕수육, 치킨커를렛 등