

2026년 10월 식단표가

(만 0~2세 - 오전간식죽식형)

제이엘 어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

일 자		생일식단				1(목)	2(금)						
오전간식	모듬채소죽		[식단 표기 사항]			참치죽	연근죽						
점 심	백미밥 쇠고기미역국 5616 영양찜닭 5615 과일샐러드 15 배추김치9		▶ : 자연간식 ▶ 초록급식 : 저탄소식단 ▶ : 생일식단 ▶ : 꾸러미식단 ▶ : 이 달의 채소 (버섯) ▶ 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공			백미밥 취나물된장국 56 돈육살구이 510 콩나물무침 56 배추김치9	수수밥 들깨수제비국6 오징어볶음 5617 청경채나물 56 배추김치9						
	오후간식	과일+우유2 +케이크 1256	[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			방울토마토12 +치즈주먹밥25	(저당)시리얼5 +우유2						
영양단백질	451/14					416/18	403/14						
일 자	5(월) 대체휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날							
오전간식			브로콜리죽	양배추죽	버섯죽								
점 심			백미밥 청국장국 56 훈제오리볶음 256 가지나물 56 배추김치9	쇠고기볶음밥 5616 달걀국1 새우살계첩조림 5912 무새콤무침 56 배추김치9	찰보리밥 순살돈육탕 5610 두부양념찜 56 근대나물 56 배추김치9								
			배 +애호박양파전 256	찐밥 +떠먹는요구르트2	소보로빵 12456 +우유2								
영양단백질			406/15	394/18	435/16								
일 자	12(월)		13(화) 초록급식	14(수)	15(목)	16(금)							
오전간식	미역죽 56		채소죽	근대죽	전복죽	단호박죽							
점 심	백미밥 청경채맑은국 56 닭살파프리카볶음 5615 청포묵무침 56 배추김치9		백미밥 연두부백탕 56 순살삼치조림 56 열갈이나물 56 각두기9(배추김치9)	백미밥 양배추된장국 56 제육볶음 5610 연근고구마조림 56 배추김치9	버섯콩나물밥 5 +양념장 56 황태국 56 삼색달걀말이 15 김구이 5 배추김치9	흑미밥 배춧국 56 쇠불고기 5616 오이나물 56 각두기9(배추김치9)							
	오후간식	다진유부주먹밥 1256+과일		찐감자+우유2	단감 +간장비빔국수 56	사과 +오크유미숫가락 256	롤빵 1256 +우유2						
영양단백질	407/16		361/16	433/13	423/19	414/16							
일 자	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)							
오전간식	참깨죽		애호박죽	게살치즈죽 1256812	누룽지죽	열갈이죽							
점 심	백미밥 근대맑은국 56 돼지갈비찜 5610 잔멸치볶음 56 배추김치9		백미밥 안매운육개장 5616 오징어조림 5617 시금치나물 56 배추김치9	백미밥 아욱국 56 고구마오리주물럭 56 브로콜리무침 56 배추김치9	돈육자장밥 256101516 콩나물국 5 너비아니구이 56101516 (저당)요구르트2 배추김치9	찰보리밥 조갯살미역국 5616 두부달걀부침 156 +양념장 56 오이무침 56 배추김치9							
	오후간식	어묵탕 56		잼모닝빵 1256 +우유2	사과 +버섯전 156	단호박찜+보리차	샤인머스켓 +우유2						
영양단백질	376/18		412/16	419/15	361/15	372/12							
일 자	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 세계음식							
오전간식	청경채죽		황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽2							
점 심	백미밥 감자양파국 56 돼지고기수육10 +저염쌈장 56 상추나물 56 배추김치9		오므라이스 1512 미소국 56 물만두찜 125616 짜먹는요구르트2 배추김치9	백미밥 쇠고기탕국 5616 카레고등어구이 256712151618 버섯나물 56 배추김치9	백미밥 애호박국 56 탕수육 15610 +소스 5612 양배추샐러드 1225 배추김치9	흑미밥 시금치된장국 56 간장닭갈비 5615 숙주나물무침 56 배추김치9							
	오후간식	바나나+우유2		찐고구마+보리차	밤식빵 12456 +우유2	사과 +김가루주먹밥 5	미엔쌈(새우쌈채) 56918						
영양단백질	384/14		446/17	428/16	446/15	385/18							
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기		오리고기		콩		
	백미	참쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	순두부	연두부
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산(불고기)	국어	국어	국어	국어	국어	국어
	가공품	참치(1일)	훈제오리	너비아니	계육	토요일	돈육	우육	계육	다랑어	돈육	계육	우육
수산물	오징어(2일)		전복	오징어(20일)	고등어	오징어(10일)		동태					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산				

2026년 10월 식단표가

제이엘 어린이집



발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.

원본 식단 확인

(만 3~5세 - 오전간식즉식형)

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

※ 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
※ 본 식단은 어린이집유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

일 자	생일식단	[식단 표기 사항]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	모듬채소죽	▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍷 : 저탄소식단 ▶ 🎂 : 생일식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단 ▶ 🍷 : 이 달의 채소(버섯) ▶ 🍷 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(베트남)		참치죽 ^⑩	연근죽	
점 심	백미밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 영양찜닭 ^{⑤⑥⑮} 과일샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	[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) ⑳차		백미밥 취나물된장국 ^{⑤⑥} 돈육살구이 ^{⑤⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨수제비국 ^⑥ 오징어볶음 ^{⑤⑥⑰} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후간식	🍓굴+우유 ^② +케이크 ^{①②⑤⑥}			🍓방울토마토 ^⑫ +치즈주먹밥 ^{②⑤}	(저당)시리얼 ^⑤ +우유 ^②	
영양단백질	694/22			640/27	621/22	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🍷	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽	양배추죽	버섯죽		우유 ^②
점 심		백미밥 청국장국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 ^{②⑤⑥} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기복음밥 ^{⑤⑥⑬} 달걀국 ^① 새우살케첩조림 ^{⑤⑨⑫} 무새콤무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	찰보리밥 순살돈육탕 ^{⑤⑥⑩} 두부양념찜 ^{⑤⑥} 근대나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	해물칼국수 ^{⑤⑥⑰⑱} 추가밥 떡갈비조림 ^{⑤⑥⑩⑮⑯} 배추김치 ^⑨	
오후간식		🍓배 +애호박양파전 ^{②⑤⑥}	🍓찐밤 +떠먹는요구르트 ^②	소보로빵 ^{①②④⑤⑥} +우유 ^②		키위+우유 ^②
영양단백질		624/24	607/27	670/24		577/22
일 자	12(월)	13(화) 🍷 초록급식	14(수) 🍷	15(목) 🍷 🍷	16(금) 🍷	17(토)
오전간식	미역죽 ^{⑤⑥}	채소죽	근대죽	전복죽 ^⑩	단호박죽	두유 ^⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국 ^{⑤⑥} 닭살파프리카볶음 ^{⑤⑥⑮} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 연두부백탕 ^{⑤⑥} 순살삼치조림 ^{⑤⑥} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	백미밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근고구마조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	버섯콩나물밥 ^⑤ +양념장 ^{⑤⑥} 황태국 ^{⑤⑥} 삼색달걀말이 ^{①⑤} 김구이 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 배추국 ^{⑤⑥} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬} 오이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	참치채소볶음밥 ^{⑤⑥⑱} 우동국 ^{⑤⑥} 마파두부 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ^{①②⑤⑥} +🍓	찐감자+우유 ^②	🍓단감 +간장비빔국수 ^{⑤⑥}	🍓사과 +오곡유미맛가루 ^{②⑤⑥}	롤빵 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②	방울토마토 ^⑫ +우유 ^②
영양단백질	627/24	556/25	667/20	651/29	637/24	529/27
일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🍷 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷	24(토)
오전간식	참깨죽	애호박죽	개살치즈죽 ^{①②⑤⑥⑧⑫}	누룽지죽	얼갈이죽	우유 ^②
점 심	백미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑬} 오징어조림 ^{⑤⑥⑰} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 아욱국 ^{⑤⑥} 고구마오리주물럭 ^{⑤⑥} 브로콜리무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돈육자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑮⑯} 콩나물국 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑮⑯} (저당)요구르트 ^② 배추김치 ^⑨	찰보리밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑱} 두부달걀부침 ^{①⑤⑥} +양념장 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	닭곰탕 ^⑮ 백미밥 동태조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	어묵탕 ^{⑤⑥}	잼오닝빵 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②	🍓사과 +버섯전 ^{①⑤⑥}	🍓단호박찜+보리차	🍓샤인머스켓 +우유 ^②	쌀과자+우유 ^②
영양단백질	579/27	633/25	644/24	555/23	572/19	566/24
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🍷 세계음식	31(토)
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽 ^②	두유 ^⑤
점 심	백미밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ +저염쌈장 ^{⑤⑥} 상추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑫} 미소국 ^{⑤⑥} 물만두찜 ^{①②⑤⑥⑩⑬} 짜먹는요구르트 ^② 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기탕국 ^{⑤⑥⑬} 카레고등어구이 ^{②⑤⑥⑦⑫⑮⑯} 버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 애호박국 탕수육 ^{①⑤⑥⑩} +소스 ^{⑤⑥⑫} 양배추샐러드 ^{①②⑤} 배추김치 ^⑨	흑미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	로제소스리조또 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯} 맑은장국 ^{⑤⑥} 미트볼채소조림 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯} 배추김치 ^⑨
오후간식	🍓바나나+우유 ^②	🍓찐고구마+보리차	밤식빵 ^{①②④⑤⑥} +우유 ^②	🍓사과 +김가루주먹밥 ^⑤	미엔싸오통 ^{⑤⑥⑨⑱} (새우잡채)	크로와상 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②
영양단백질	591/22	686/26	658/25	686/23	592/27	656/22

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩				
	백미	참쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부		
	국산	국산	국산	국산	국산	☑한우(국거리)	호주산(불고기)	국어	국어	국어	국어	국어	국어		
	가공품	참치(1일)		훈제오리		너비아니		토요일	떡갈비		참차(17일)		미트볼		
		다랑어		오리		돈육 계육			우육 계육		다랑어		돈육 계육 우육		
	원양산		국산		국산 국산		국산 국산		국산 국산		국산 국산 국산				
	수산물	오징어(2일)		전복		오징어(20일) 고등어			오징어(10일)		동태				
국산		국산		국산		국산			러시아산						

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
※ 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.