



일 자		1(목)	생일식단
오전간식		참치죽 ¹⁸	모듬채소죽
점 심	[식단 표기 사항] ▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍷🍷🍷 : 저탄소식단 ▶ 🍷 : 생일식단 ▶ 🍷🍷 : 푸리미식단 ▶ 🍷🍷 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🍷🍷🍷 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 🍷🍷 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공	백미밥 취나물된장국 ^{5⑥} 돈독살구이 ^{5⑩} 콩나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	백미밥 쇠고기미역국 ^{5⑥} 영양찜닭 ^{5⑥} 과일샐러드 ^{1⑤} 배추김치 ⁹
오후간식	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	방울토마토 ¹² 치즈주먹밥 ^{2⑤}	굴+우유 ² 케이크 ^{1②⑤⑥}
영양/단백질		416/18	451/14

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} 배추김치 ⁹	쇠고기볶음밥 ^{5⑥⑬} 달걀국 ¹ 새우살계첩조림 ^{5⑨⑫} 무새콤무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	찰보리밥 순살돈육탕 ^{5⑥⑩} 두부양념찜 ^{5⑥} 근대나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	
오후간식		배 애호박양파전 ^{2⑤⑥}	찐밥 떠먹는요구르트 ²	소보로빵 ^{1②④⑤⑥} 우유 ²	
영양/단백질		406/15	394/18	435/16	

일 자	12(월)	13(화) 🍷🍷🍷	14(수) 🍷🍷	15(목) 🍷🍷🍷	16(금) 🍷🍷
오전간식	미역죽 ^{5⑥}	채소죽	근대죽	전복죽 ¹⁸	단호박죽
점 심	백미밥 청경채맑은국 ^{5⑥} 닭살파프리카볶음 ^{5⑥⑫} 청포묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	백미밥 연두부백탕 ^{5⑥} 순살삼치조림 ^{5⑥} 얼갈이나물 ^{5⑥} 각두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	백미밥 양배추된장국 ^{5⑥} 제육볶음 ^{5⑥⑩} 연근고구마조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	버섯콩나물밥 ⁵ 양념장 ^{5⑥} 황태국 ^{5⑥} 삼색달걀말이 ^{1⑤} 김구이 ⁵ 배추김치 ⁹	흑미밥 배춧국 ^{5⑥} 쇠불고기 ^{5⑥⑬} 오이나물 ^{5⑥} 각두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오후간식	다진유부주먹밥 ^{1②⑤⑥} 꿀	찐감자+우유 ²	단감 간장비빔국수 ^{5⑥}	사과 오곡우유마카루 ^{2⑤⑥}	롤빵 ^{1②⑤⑥} 우유 ²
영양/단백질	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	얼갈이죽
점 심	백미밥 근대맑은국 ^{5⑥} 돼지갈비찜 ^{5⑥⑩} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	백미밥 안매운육개장 ^{5⑥⑬} 오징어조림 ^{5⑥⑫} 시금치나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	백미밥 아욱국 ^{5⑥} 고구마오리주물럭 ^{5⑥} 브로콜리무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	돈육자장밥 ^{2⑤⑥⑩⑫⑬} 콩나물국 ⁵ 너비아니구이 ^{5⑥⑩⑫⑬} (저당)요구르트 ² 배추김치 ⁹	찰보리밥 조갯살미역국 ^{5⑥⑬} 두부달걀부침 ^{1⑤⑥} 양념장 ^{5⑥} 오이무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식	어묵탕 ^{5⑥}	잼모닝빵 ^{1②⑤⑥} 우유 ²	사과 버섯전 ^{1⑤⑥}	단호박찜+보리차	샤인머스켓 우유 ²
영양/단백질	376/18	412/16	419/15	361/15	372/12

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷🍷	29(목)	30(금) 🍷🍷🍷
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽 ²
점 심	백미밥 감자양파국 ^{5⑥} 돼지고기수육 ¹⁰ 저염쌈장 ^{5⑥} 상추나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	백미밥 오므라이스 ^{1⑤⑫} 미소국 ^{5⑥} 물만두찜 ^{1②⑤⑥⑫} 짜먹는요구르트 ² 배추김치 ⁹	백미밥 쇠고기탕국 ^{5⑥⑬} 카레고등어구이 ^{2⑤⑥⑦⑫⑬⑭} 버섯나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	소풍 [가정도시락]	흑미밥 시금치된장국 ^{5⑥} 간장닭갈비 ^{5⑥⑫} 숙주나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식	바나나+우유 ²	찐고구마+보리차	밤식빵 ^{1②④⑤⑥} 우유 ²	사과 감가루주먹밥 ⁵	미엔싸오통 ^{5⑥⑨⑫} (새우잡채)
영양/단백질	384/14	446/17	428/16	170/4	385/18

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공품	참치(1일)		훈제오리		너비아니		수산물	전복	오징어(20일)	고등어			
		다랑어		오리		돈육	계육							
		원양산		국내산		국내산			국내산	국내산	국내산			

※ 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.

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, 뱀장어, 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