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

2026년 11월 식단표 가
(만 1~2세)

숲어린이집
발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.
원본 식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 초록급식	5(목)	6(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	참깨무죽	배	얼갈이죽
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥 ②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	사과+우유②	크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥ +매실차
열량/단백질	400/14	367/18	374/15	373/14	411/13
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	단감	시금치죽	사과	귤	당근찹쌀죽
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브조림⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	백김치주먹밥⑤⑨	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②
열량/단백질	371/15	410/16	370/13	382/15	399/14
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	누룽지죽	배	떠먹는요구르트②	아욱죽	방울토마토⑫
점 심	백미밥 황탯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어숙주볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	만두 ①②⑤⑥⑩⑯
열량/단백질	384/15	346/17	385/13	376/17	334/15
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	귤	채소죽
점 심	백미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯ (우동국⑤⑥) 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑯ 오이감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	단호박찜+우유②	사과+우유②	고구마맛탕⑤+보리차	케이크①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	338/17	373/15	362/16	347/13	400/15
일 자	30(월)				
오전간식	배				
점 심	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②				
열량/단백질	364/16				

[식단 표기 사항]

- 자연간식 : 저탄소식단
- 초록급식 : 이 달의 채소(무)
- : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으깨어 맵지 않게 제공

[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

< 만 0세도 함께 사용합니다. >

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산				두부	순두부	콩비지
국산	국산	국산	국산	국산	국 / 불고기	국산	국산	국산	국산	국산	국산

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)				토요일	참치
	오리	돈육	우육	계육	돈육					다랑어
	국산	국산	-	국산	국산					-

수산물	동태	오징어(6일)	오징어(19일)	고등어					
	러시아	국산	국산	국산					

*식재료 수급의 어려움으로 식단이 변경될 경우 또는 표기된 원산지의 변경이 있을 경우 키즈노트를 통해 안내드립니다.

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

2026년 11월 식단표 가

- 이유식식단 -

숲어린이집
발행처 영양팀
발행일 2026.10.16

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
초기(4~5개월)	버섯미음	버섯미음	버섯미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질	38/1	38/1	38/1	27/1	27/1
중기(6~8개월)	달걀노른자미역죽①	닭살버섯죽⑮	두부아욱죽⑤	쇠고기양배추죽⑯	흰살생선숙주죽
열량/단백질	85/3	63/4	63/2	75/3	61/3
후기(9~11개월)	달걀노른자미역 무른밥①	닭살버섯무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑯	흰살생선숙주무른밥
열량/단백질	128/4	95/5	94/3	112/5	91/4
오후간식	아기두유⑤	쌀떡뻥+보리차	포도퓨레	아기국수⑥	커스터드푸딩①②
열량/단백질	43/2	47/1	48/1	96/6	125/6
일 자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
초기(4~5개월)	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	32/1	32/1	32/1	39/1	39/1
중기(6~8개월)	닭살애호박죽⑮	흰살생선콩나물죽⑤	두부청경채죽⑤	쇠고기단호박죽⑯	달걀노른자버섯죽①
열량/단백질	69/4	92/3	62/2	77/3	86/3
후기(9~11개월)	닭살애호박무른밥⑮	흰살생선콩나물 무른밥⑤	두부청경채무른밥⑤	쇠고기단호박무른밥⑯	달걀노른자버섯 무른밥①
열량/단백질	93/5	94/5	93/3	116/5	129/4
오후간식	아기밥볼+보리차	잘게자른구운식빵 ①②⑤⑥+보리차	아기플레인요구르트②	사과퓨레	으깬고구마+보리차
열량/단백질	27/2	42/1	33/1	45/1	77/1
일 자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
초기(4~5개월)	무미음	무미음	무미음	근대미음	근대미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1
중기(6~8개월)	흰살생선양배추죽	두부얼갈이죽⑤	쇠고기무죽⑯	닭살숙주죽⑮	달걀노른자근대죽①
열량/단백질	66/3	66/2	74/3	63/3	86/3
후기(9~11개월)	흰살생선양배추 무른밥	두부얼갈이무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑯	닭살숙주무른밥⑮	달걀노른자근대 무른밥①
열량/단백질	92/4	95/4	111/4	94/5	129/4
오후간식	아기두유⑤	으깬달걀노른자① +보리차	배퓨레	바나나슬라이스	아기쌀국수⑯
열량/단백질	43/2	82/8	37/1	39/1	62/4
일 자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
초기(4~5개월)	감자미음	감자미음	감자미음	배추미음	배추미음
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	26/1	26/1
중기(6~8개월)	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기감자죽⑯	달걀노른자시금치죽①	두부무죽⑤	흰살생선버섯죽
열량/단백질	70/4	78/3	87/3	63/2	61/3
후기(9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑯	달걀노른자시금치 무른밥①	두부무무른밥⑤	흰살생선버섯무른밥
열량/단백질	95/5	118/5	130/4	94/3	91/5
오후간식	아기치즈밥볼②+보리차	으깬단호박+보리차	잘게자른구운식빵 ①②⑤⑥+보리차	으깬고구마+보리차	사과퓨레
열량/단백질	27/2	34/1	42/1	77/1	45/1
일 자	**30(월)**				
초기(4~5개월)	애호박미음				
열량/단백질	27/1				
중기(6~8개월)	쇠고기애호박죽⑯				
열량/단백질	74/3				
후기(9~11개월)	쇠고기애호박무른밥⑯				
열량/단백질	111/5				
오후간식	아기플레인요구르트②				
열량/단백질	33/1				

[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

원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	쌀(밥, 죽, 누룽지)		배추김치(모든조리음식)	
	국내산	수입산				백미	찹쌀	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루
	국,죽	-	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	명태, 동태, 코다리 (황태, 북어 제외)		오징어	수산물 (고등어, 갈치, 광어, 우럭, 다랑어, 참돔, 주꾸미, 미꾸라지, 뱀장어, 꽃게, 낙지, 참조기, 아귀, 전복, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세)		콩			
						두부		연두부	
	러시아		국산	국산(고등어)		국산		국산	

*식재료 수급의 어려움으로 식단이 변경될 경우 또는 표기된 원산지의 변경이 있을 경우 키즈노트를 통해 안내드립니다.