

# 2026년 10월 식단표가

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)

\* 만0세도 함께 이용가능한 식단입니다

배방누리어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

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

| 일 자    | 1(목)                                                                                                                                                                                                                                   | 2(금)                                                                                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | ✓참치죽 <sup>10</sup>                                                                                                                                                                                                                     | ✓연근죽                                                                                                                                |
| 점 심    | <p><b>[식단 표기 사항]</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍷 : 저탄소식단</li> <li>▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단</li> <li>▶ 🍷 : 이 달의 채소(버섯 🍄)</li> <li>▶ 🌍 : 세계 음식의 날(베트남)</li> <li>▶ 🍷 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공</li> </ul> | <p><b>[알레르기 유발 식품]</b></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> |
| 오후간식   | <p>백미밥</p> <p>✓들깨수제비국<sup>6</sup></p> <p>✓오징어볶음<sup>5⑥⑦</sup></p> <p>✓청경채나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p>                                                                                                                  | <p>백미밥</p> <p>✓취나물된장국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓돈육살구이<sup>5⑩</sup></p> <p>✓콩나물무침<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p>               |
| 영양/단백질 | <p>366/16</p>                                                                                                                                                                                                                          | <p>428/16</p>                                                                                                                       |

| 일 자    | 5(월) 대체휴일 | 6(화)                                                                                                                 | 7(수)                                                                                                                                   | 8(목)                                                                                                                | 9(금) 한글날 |
|--------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 오전간식   |           | ✓브로콜리죽                                                                                                               | ✓양배추죽                                                                                                                                  | ✓버섯죽                                                                                                                |          |
| 점 심    |           | <p>백미밥</p> <p>✓청국장국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓훈제오리볶음<sup>2⑤⑥</sup></p> <p>✓가지나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>✓쇠고기볶음밥<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓달걀국<sup>1</sup></p> <p>✓새우살케첩조림<sup>5⑨⑫</sup></p> <p>✓무새콤무침<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓순살돈육탕<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓두부양념찜<sup>5⑥</sup></p> <p>✓근대나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓깍두기<sup>9</sup></p> |          |
| 오후간식   |           | <p>✓배</p> <p>+✓애호박양파전<sup>2⑤⑥</sup></p>                                                                              | <p>✓찐밤+우유<sup>2</sup></p>                                                                                                              | <p>✓후레쉬번<sup>1②⑤⑥</sup></p> <p>+우유<sup>2</sup></p>                                                                  |          |
| 영양/단백질 |           | 406/15                                                                                                               | 375/18                                                                                                                                 | 437/17                                                                                                              |          |

| 일 자    | 12(월)                                                                                                                     | 13(화) 🍷 초록음식                                                                                                         | 14(수) 🍷                                                                                                                 | 15(목) 🍷 🍷                                                                                                                                                  | 16(금) 🍷                                                                                                          |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | ✓미역죽 <sup>5⑥</sup>                                                                                                        | ✓채소죽                                                                                                                 | ✓근대죽                                                                                                                    | ✓전복죽 <sup>10</sup>                                                                                                                                         | ✓단호박죽                                                                                                            |
| 점 심    | <p>백미밥</p> <p>✓청경채맑은국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓닭살파프리카볶음<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓청포묵무침<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓연두부백탕<sup>5⑥</sup></p> <p>✓순살삼치조림<sup>5⑥</sup></p> <p>✓얼갈이나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓깍두기<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓시래기된장국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓제육볶음<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓연근고구마조림<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>✓버섯콩나물밥<sup>5</sup></p> <p>+✓양념장<sup>5⑥</sup></p> <p>✓황태국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓삼색달걀말이<sup>1⑤</sup></p> <p>✓김구이<sup>5</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓배춧국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓쇠불고기<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓오이나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓깍두기<sup>9</sup></p> |
| 오후간식   | <p>✓다진유부주먹밥<sup>1②⑤⑥</sup></p> <p>+✓과일</p>                                                                                | <p>✓찐감자+우유<sup>2</sup></p>                                                                                           | <p>✓단감</p> <p>+✓떠먹는요구르트<sup>2</sup></p>                                                                                 | <p>✓잔치국수<sup>5⑥</sup></p>                                                                                                                                  | <p>✓사과+우유<sup>2</sup></p>                                                                                        |
| 영양/단백질 | 407/16                                                                                                                    | 361/16                                                                                                               | 424/13                                                                                                                  | 407/19                                                                                                                                                     | 340/13                                                                                                           |

| 일 자    | 19(월)                                                                                                                                         | 20(화) 🍷 🍷                                                                                                              | 21(수) 🍷 🍷                                                                                                              | 22(목) 🍷                                                                                                                               | 23(금) 🍷                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | ✓참깨죽                                                                                                                                          | ✓애호박죽                                                                                                                  | ✓게살죽 <sup>1②⑤⑥⑧⑫</sup>                                                                                                 | ✓참치죽 <sup>10</sup>                                                                                                                    | ✓얼갈이죽                                                                                                                 |
| 점 심    | <p>백미밥</p> <p>✓닭곰탕<sup>15</sup></p> <p>✓두부달걀부침<sup>1⑤⑥</sup></p> <p>+✓양념장<sup>5⑥</sup></p> <p>✓오이무침<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓아욱국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓고구마오리주물럭<sup>5⑥</sup></p> <p>✓브로콜리무침<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓안매운육개장<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓오징어조림<sup>5⑥⑦</sup></p> <p>✓시금치나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓깍두기<sup>9</sup></p> | <p>✓돈육자장밥<sup>2⑤⑥⑩⑫</sup></p> <p>✓콩나물국<sup>5</sup></p> <p>✓너비아니구이<sup>5⑥⑩⑫</sup></p> <p>요구르트<sup>2</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓근대맑은국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓돼지갈비찜<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓잔멸치볶음<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> |
| 오후간식   | <p>✓단호박찜+우유<sup>2</sup></p>                                                                                                                   | <p>✓버섯전<sup>1⑤⑥</sup></p> <p>+우유<sup>2</sup></p>                                                                       | <p>✓사과+우유<sup>2</sup></p>                                                                                              | <p>✓잼모닝빵<sup>1②⑤⑥</sup></p> <p>+우유<sup>2</sup></p>                                                                                    | <p>✓샤인머스켓+우유<sup>2</sup></p>                                                                                          |
| 영양/단백질 | 404/16                                                                                                                                        | 427/16                                                                                                                 | 385/16                                                                                                                 | 457/21                                                                                                                                | 389/16                                                                                                                |

| 일 자    | 26(월)                                                                                                                 | 27(화)                                                                                                                               | 28(수) 🍷                                                                                                                       | 29(목)                                                                                                                              | 30(금) 🌍 세계음식                                                                                                                                     |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | ✓청경채죽                                                                                                                 | ✓황태죽                                                                                                                                | ✓아욱죽                                                                                                                          | ✓가지죽                                                                                                                               | ✓당근치즈죽 <sup>2</sup>                                                                                                                              |
| 점 심    | <p>백미밥</p> <p>✓감자양파국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓간장닭갈비<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓숙주나물무침<sup>5⑥</sup></p> <p>✓깍두기<sup>9</sup></p> | <p>✓오므라이스<sup>1⑤⑫</sup></p> <p>✓미소국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓물만두찜<sup>1②⑤⑥⑩⑫</sup></p> <p>말기요거트<sup>2</sup></p> <p>✓깍두기<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓쇠고기탕국<sup>5⑥⑩</sup></p> <p>✓카레고등어구이<sup>2⑤⑥⑦⑫⑫⑫⑫⑫</sup></p> <p>✓버섯나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>백미밥</p> <p>✓애호박국</p> <p>✓탕수육<sup>1⑤⑥⑩</sup></p> <p>+✓소스<sup>5⑥⑫</sup></p> <p>✓양배추샐러드<sup>1②⑤</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> | <p>흑미밥</p> <p>✓시금치된장국<sup>5⑥</sup></p> <p>✓돼지고기수육<sup>10</sup></p> <p>+✓저염쌈장<sup>5⑥</sup></p> <p>✓상추나물<sup>5⑥</sup></p> <p>✓배추김치<sup>9</sup></p> |
| 오후간식   | <p>✓바나나+우유<sup>2</sup></p>                                                                                            | <p>✓찐고구마+우유<sup>2</sup></p>                                                                                                         | <p>✓미엔쌈+통<sup>5⑥⑨⑫</sup></p> <p>(새우잡채)</p>                                                                                    | <p>✓사과</p> <p>+✓김가루주먹밥<sup>5</sup></p>                                                                                             | <p>✓롤빵<sup>1②⑤⑥</sup></p> <p>+우유<sup>2</sup></p>                                                                                                 |
| 영양/단백질 | 379/16                                                                                                                | 488/19                                                                                                                              | 394/16                                                                                                                        | 446/15                                                                                                                             | 431/18                                                                                                                                           |

| 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  | <input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소 |     | 국내산     | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 |  |
|        | 가공품        | 참치(1일)  |     | 훈제오리         |      | 너비아니                                                                                           |     | 참치(22일) |     |      |     |     |     |  |
|        |            | 다랑어     |     | 오리           |      | 돈육                                                                                             |     | 계육      |     | 다랑어  |     |     |     |  |
|        |            | 원양      |     | 국내산          |      | 국내산                                                                                            |     | 국내산     |     | 원양   |     |     |     |  |
|        | 수산물        | 오징어(2일) |     | 전복           |      | 오징어(20일)                                                                                       |     | 고등어     |     |      |     |     |     |  |
| 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.

※ 본 식단은 어린이집 유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

# 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, 우렁챙이, 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