

2026년 10월 식단표가

(만 1~2세 - 오전간식죽식형)



일 자		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	[식단 표기 사항]	오곡우유미숫가루②⑤⑥	연근죽	
점 심	🍎 : 자연간식 🍰 : 생일식단 🌱 : 이 달의 채소(버섯) 🌍 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) 🍴 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공	백미밥 🍲취나물된장국⑤⑥ 🍲돈독살구이⑤⑩ 🍲콩나물무침⑤⑥ 🍲배추김치⑨	수수밥 🍲들깨수제비국⑥ 🍲오징어볶음⑤⑥⑦ 🍲청경채나물⑤⑥ 🍲배추김치⑨	
오후간식	[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		428/17	403/14	

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		🍲브로콜리죽	🍲양배추죽	🍲버섯죽		우유②
점 심		백미밥 🍲청국장국⑤⑥ 🍲훈제오리볶음②⑤⑥ 🍲가지나물⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 🍲달걀국① 🍲새우살계찜⑤⑨⑫ 🍲무새콤무침⑤⑥ 🍲배추김치⑨	찰보리밥 🍲순살돈육탕⑤⑥⑩ 🍲두부양념찜⑤⑥ 🍲근대나물⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲해물칼국수⑤⑥⑦⑩ 추가밥 🍲떡갈비조림⑤⑥⑩⑫⑬ 🍲배추김치⑨	🍲키위+우유②
오후간식		🍎배 + 🍲애호박양파전②⑤⑥	🍎편밥 + 떠먹는요구르트②	🍎소보로밥①②④⑤⑥ + 우유②		
영양단백질		406/15	394/18	435/16		375/15

일 자	12(월)	13(화) 🌱 초록급식	14(수) 🌱	15(목) 🌱 🌱	16(금) 🌱	17(토)
오전간식	🍲미역죽⑤⑥	🍲채소죽	🍲근대죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	🍲단호박죽	두유⑤
점 심	백미밥 🍲청경채맑은국⑤⑥ 🍲닭살파프리카볶음⑤⑥⑫ 🍲청포묵무침⑤⑥ 🍲배추김치⑨	백미밥 🍲연두부백탕⑤⑥ 🍲순살삼치조림⑤⑥ 🍲얼갈이나물⑤⑥ 🍲깍두기⑨(🍲배추김치⑨)	백미밥 🍲양배추된장국⑤⑥ 🍲제육볶음⑤⑥⑩ 🍲연근고구마조림⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲버섯콩나물밥⑤ + 🍲양념장⑤⑥ 🍲황태국⑤⑥ 🍲삼색달걀말이①⑤ 🍲김구이⑤ 🍲배추김치⑨	흑미밥 🍲배추국⑤⑥ 🍲쇠불고기⑤⑥⑫ 🍲오이나물⑤⑥ 🍲깍두기⑨(🍲배추김치⑨)	🍲참치채소볶음밥⑤⑥⑫ 🍲우동국⑤⑥ 🍲마파두부⑤⑥ 🍲배추김치⑨
오후간식	🍎다진유부주먹밥①②⑤⑥+ 🍎🍎꺾	🍎찐감자+우유② + 🍎포도	🍎단감 + 🍲간장비빔국수⑤⑥	🍎사과 + 🍲햇케이크①②⑤⑥	🍎프렌치토스트①②⑤⑥ + 우유②	🍎방울토마토⑫ + 우유②
영양단백질	407/16	383/16	433/13	427/18	417/16	344/17

일 자	19(월)	20(화) 🌱	21(수) 🌱 🌱	22(목) 🌱	23(금) 🌱	24(토)
오전간식	🍲참깨죽	🍲애호박죽	🍲개살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫	🍲누룽지죽	🍲떠먹는요구르트②	우유②
점 심	백미밥 🍲근대맑은국⑤⑥ 🍲돼지갈비찜⑤⑥⑩ 🍲잔멸치볶음⑤⑥ 🍲배추김치⑨	백미밥 🍲안매운육개장⑤⑥⑫ 🍲오징어조림⑤⑥⑦ 🍲시금치나물⑤⑥ 🍲배추김치⑨	백미밥 🍲아욱국⑤⑥ 🍲고구마오리주물럭⑤⑥ 🍲브로콜리무침⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 🍲콩나물국⑤ 🍲너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ (저당)요구르트② 🍲배추김치⑨	찰보리밥 🍲조개살미역국⑤⑥⑫ 🍲두부달걀부침①⑤⑥ + 🍲양념장⑤⑥ 🍲오이무침⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲닭곰탕⑫ 백미밥 🍲동태조림⑤⑥ 🍲배추김치⑨
오후간식	🍎어묵탕⑤⑥+ 🍎🍎배	🍎잼도넛①②⑤⑥ + 우유②	🍎샤인머스켓 + 🍲버섯전①⑤⑥	🍎단호박찜+보리차	🍎과일푸딩 + 🍎미니팝콘②⑤	🍎쌀과자+우유②
영양단백질	406/18	412/16	422/16	361/15	406/12	368/16

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🌱	29(목)	30(금) 🌍 세계음식	31(토)
오전간식	🍲청경채죽	🍲황태죽	🍲아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	🍲당근치즈죽②	두유⑤
점 심	백미밥 🍲감자양파국⑤⑥ 🍲돼지고기수육⑩ + 🍲저염쌈장⑤⑥ 🍲상추나물⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲오드라이스①⑤⑫ 🍲미소국⑤⑥ 🍲물만두찜①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 🍲배추김치⑨	백미밥 🍲쇠고기탕국⑤⑥⑫ 🍲카레고등어구이②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 🍲버섯나물⑤⑥ 🍲배추김치⑨	백미밥 🍲애호박국⑤ 🍲탕수육①⑤⑥⑩ + 🍲소스⑤⑥⑫ 🍲양배추샐러드①②⑤ 🍲배추김치⑨	흑미밥 🍲시금치된장국⑤⑥ 🍲간장달걀비⑤⑥⑫ 🍲숙주나물무침⑤⑥ 🍲배추김치⑨	🍲로제소스리조프①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 🍲맑은장국⑤⑥ 🍲미트볼채소조림①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 🍲배추김치⑨
오후간식	🍎바나나+우유② + 🍎인배양파전②⑤⑥⑨	🍎찐고구마+보리차	🍎밤식빵①②④⑤⑥ + 우유②	🍎사과 + 🍲김가루주먹밥⑤	🍎미얀사오통⑤⑥⑨⑫ (새우잡채) + (저당)요구르트②	🍎크로와상①②⑤⑥ + 우유②
영양단백질	456/16	446/17	428/16	446/15	414/18	426/15

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
	국내	국내	국내	국내	국내	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	호주	국내	국내	국내	국내	국내	국내
	가공품	훈제오리		너비아니				토요일	떡갈비		참치(17일)	미트볼	
		오리		돈육	계육		돈육		우육	계육	다랑어	돈육	계육
	수산물	오징어(2일)		오징어(20일)		고등어				오징어(10일)	동태		
국내		국내		국내			-	-					

※ 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, 잡쌀, 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