2026년 11월 식단표 가
(만 1~2세 - 일반형)

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

호서대학교직장어린이집
발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.
원본 식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 초록급식	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	참깨무죽	배	얼갈이죽	우유②
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	순살돈육탕⑤⑥⑩ 백미밥 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	(저당)시리얼⑤+우유②	포도+우유②	크림우동①②⑤⑥⑩⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥+매실차	키위+우유②
열량/단백질	400/14	367/18	374/15	373/14	411/13	347/16
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	시금치죽	사과	귤	당근찹쌀죽	두유⑤
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	미트소스스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	백김치주먹밥⑤⑨	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	찐고구마+우유②	쌀과자+우유②
열량/단백질	355/13	410/16	370/13	382/15	399/14	367/14
일 자	16(월) 이우주생일	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	사과	배	떠먹는요구르트②	아욱죽	방울토마토⑫	우유②
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어숙주볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 참치전①⑤⑥⑱ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥+우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	물만두①②⑤⑥⑩⑯	모닝빵①②⑤⑥+우유②
열량/단백질	388/16	346/17	385/13	376/17	334/15	362/16
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	귤	채소죽	두유⑤
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 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 조갯살부춧국⑤⑥⑱ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	단호박찜+우유②	스틱빵①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤+보리차	사과+우유②	(저당)시리얼⑤+우유②
열량/단백질	338/17	373/15	393/17	347/13	356/18	380/16
일 자	30(월)	생일식단				
오전간식	배	사과				
점 심	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯+우유②	케이크①②⑤⑥+우유②				
열량/단백질	364/16	388/16				

[식단 표기 사항]

- 자연간식
- 초록급식 : 저탄소식단
- 생일식단
- 꾸러미식단
- 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

원산지 표시

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

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(일찐핫도그)	
	오리	돈육	우육	계육	돈육	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

수산물	동태	오징어(6일)	오징어(19일)	고등어
	러시아산	국내산	국내산	국내산

토요일	참치
	다랑어
	원양산

※ 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

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

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 자연간식을 제공하고 있습니다.
· **이달의채소식단** - 매월 이달의채소 메뉴가 제공됩니다. 같은 식재료를 이용해 다양한 음식을 제공하고자 합니다.
· **생일식단** - 생일식단이 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.

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, 찹쌀, 현미, 흑미), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치[배추(봄동, 얼갈이), 고춧가루 각각 표기]**
- **축산물 및 가공품 – 쇠고기(한우, 육우, 젖소), 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 기재**하여 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 기재**하여 주세요.
· **과일, 떡류, 빵류, 차류, 주스류의 경우 식단표에 구체적인 메뉴를 기재**하여 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 제공**하시기 바랍니다.
· 센터에서 제공하는 메뉴는 레시피에 의거하여 원산지를 표시하고 있습니다. **시설에서 가공품으로 제공할 경우 시설에서 사용하는 식재료의 원산지를 확인하여 반드시 식단표에 표시**해주시기 바랍니다. * **예시) 돈까스, 탕수육, 치킨커틀렛 등**