



| 일 자    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                          | 1(목)                                                           | 2(금)                                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                          | 참치죽⑩                                                           | 연근죽                                                               |
| 점 심    | <b>[식단 표기 사항]</b><br>▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🍄🍄 : 저탄소식<br>▶ 🍱 : 꾸러미식단 ▶ 🍃 : 이 달의 채소(버섯 🍄)<br>▶ 🌐 : 세계 음식의 날(베트남)<br>▶ 🍴 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공<br><b>[알레르기 유발 식품]</b><br>①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |                                                           |                                                          | 백미밥<br>🍱취나물된장국⑤⑥<br>🍱돈묵살구이⑤⑩<br>🍱콩나물무침⑤⑥<br>🍱배추김치⑨             | 수수밥<br>🍱들깨수제비국⑥<br>🍱오징어볶음⑤⑥⑦<br>🍱청경채나물⑤⑥<br>🍱배추김치⑨                |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                          | 🍓방울토마토⑫<br>+ 🍱치즈주먹밥②⑤                                          | 🍱(저당)시리얼⑤<br>+ 우유②                                                |
| 영양/단백질 | 연장반 일과 중 오후간식 원유유가 제공됩니다                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                                          | 416/18                                                         | 403/14                                                            |
| 일 자    | 5(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6(화)                                                      | 7(수)                                                     | 8(목) 🍱                                                         | 9(금) 한글날                                                          |
| 오전간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 브로콜리죽                                                     | 양배추죽                                                     | 버섯죽                                                            |                                                                   |
| 점 심    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 백미밥<br>🍱청국장국⑤⑥<br>🍱훈제오리볶음②⑤⑥<br>🍱가지나물⑤⑥<br>🍱배추김치⑨         | 🍱쇠고기볶음밥⑤⑥⑩<br>🍱달걀국①<br>🍱새우살계첩조림⑤⑨⑫<br>🍱무새콤무침⑤⑥<br>🍱배추김치⑨ | 찰보리밥<br>🍱순살돈육탕⑤⑥⑩<br>🍱두부양념찜⑤⑥<br>🍱근대나물⑤⑥<br>🍱배추김치⑨             |                                                                   |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 🍓배<br>+ 🍱애호박양파전②⑤⑥                                        | 🍓찜밤<br>+ 🍱떠먹는요구르트②                                       | 🍱소보로빵①②④⑤⑥<br>+ 우유②                                            |                                                                   |
| 영양/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | 406/15                                                    | 394/18                                                   | 435/16                                                         |                                                                   |
| 일 자    | 12(월)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 13(화) 🍱🍱                                                  | 14(수) 🍱                                                  | 15(목) 🍱🍱                                                       | 16(금) 🍱                                                           |
| 오전간식   | 미역죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                     | 채소죽                                                       | 근대죽                                                      | 전복죽⑩                                                           | 단호박죽                                                              |
| 점 심    | 백미밥<br>🍱청경채맑은국⑤⑥<br>🍱닭살파프리카볶음⑤⑥⑤<br>🍱청포묵무침⑤⑥<br>🍱배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                    | 백미밥<br>🍱연두부백탕⑤⑥<br>🍱순살삼치조림⑤⑥<br>🍱얼갈이나물⑤⑥<br>🍱깍두기⑨(🍱배추김치⑨) | 백미밥<br>🍱양배추된장국⑤⑥<br>🍱제육볶음⑤⑥⑩<br>🍱연근고구마조림⑤⑥<br>🍱배추김치⑨     | 🍱버섯콩나물밥⑤<br>+ 🍱양념장⑤⑥<br>🍱황태국⑤⑥<br>🍱삼색달걀말이①⑤<br>🍱김구이⑤<br>🍱배추김치⑨ | 흑미밥<br>🍱배춧국⑤⑥<br>🍱쇠불고기⑤⑥⑩<br>🍱오이나물⑤⑥<br>🍱깍두기⑨(🍱배추김치⑨)             |
| 오후간식   | 🍱다진유부주먹밥①②⑤⑥+ 🍱굴                                                                                                                                                                                                                                                          | 🍱찜감자+우유②                                                  | 🍓단감<br>+ 🍱간장비빔국수⑤⑥                                       | 🍓사과<br>+ 🍱오곡우유미숫가루②⑤⑥                                          | 🍱롤빵①②⑤⑥<br>+ 우유②                                                  |
| 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                                                      | 게살치즈죽①②⑤⑥⑧⑫                                              | 누룽지죽                                                           | 얼갈이죽                                                              |
| 점 심    | 백미밥<br>🍱근대맑은국⑤⑥<br>🍱돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>🍱잔멸치볶음⑤⑥<br>🍱배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                        | 백미밥<br>🍱안매운육개장⑤⑥⑩<br>🍱오징어조림⑤⑥⑦<br>🍱시금치나물⑤⑥<br>🍱배추김치⑨      | 백미밥<br>🍱아욱국⑤⑥<br>🍱고구마오리주물럭⑤⑥<br>🍱브로콜리무침⑤⑥<br>🍱배추김치⑨      | 🍱돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫<br>🍱콩나물국⑤<br>🍱너비아니구이⑤⑥⑩⑫<br>(저당)요구르트②<br>🍱배추김치⑨    | 찰보리밥<br>🍱조갯살미역국⑤⑥⑩<br>🍱두부달걀부침①⑤⑥<br>+ 🍱양념장⑤⑥<br>🍱오이무침⑤⑥<br>🍱배추김치⑨ |
| 오후간식   | 🍱어묵탕⑤⑥+<br>🍱삶은달걀①                                                                                                                                                                                                                                                         | 🍱잼모닝빵①②⑤⑥<br>+ 우유②                                        | 🍓사과<br>+ 🍱버섯전①⑤⑥                                         | 🍓단호박찜+보리차                                                      | 🍓샤인머스켓<br>+ 우유②+쌀과자                                               |
| 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                                                            | 당근치즈죽②                                                            |
| 점 심    | 백미밥<br>🍱감자양파국⑤⑥<br>🍱돼지고기수육⑩<br>+ 🍱저염쌈장⑤⑥<br>🍱상추나물⑤⑥<br>🍱배추김치⑨                                                                                                                                                                                                             | 🍱오므라이스①⑤⑫<br>🍱미소국⑤⑥<br>🍱물만두찜①②⑤⑥⑩⑫<br>짜먹는요구르트②<br>🍱배추김치⑨  | 백미밥<br>🍱쇠고기탕국⑤⑥⑩<br>🍱카레고등어구이②⑤⑥⑦⑫⑫⑫<br>🍱버섯나물⑤⑥<br>🍱배추김치⑨ | 백미밥<br>🍱애호박국<br>🍱탕수육①⑤⑥⑩<br>+ 🍱소스⑤⑥⑫<br>🍱양배추샐러드①②⑤<br>🍱배추김치⑨   | 흑미밥<br>🍱시금치된장국⑤⑥<br>🍱간장닭갈비⑤⑥⑫<br>🍱숙주나물무침⑤⑥<br>🍱배추김치⑨              |
| 오후간식   | 🍓바나나+우유②<br>+ 🍱토마토스파게티①②⑤⑥⑫⑫⑫                                                                                                                                                                                                                                             | 🍓찜고구마+보리차                                                 | 🍱밤식빵①②④⑤⑥<br>+ 우유②                                       | 🍓사과<br>+ 🍱김가루주먹밥⑤                                              | 🍱미엔싸오토름⑤⑥⑨⑫<br>(새우잡채)+사과주스                                        |
| 영양/단백질 | 384/14                                                                                                                                                                                                                                                                    | 446/17                                                    | 428/16                                                   | 446/15                                                         | 385/18                                                            |

| 원산지 표시 | 쌀(밥,죽,누룽지) |     |      | 배추김치(모든조리음식) |      | 쇠고기         |  | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩   |     |     |
|--------|------------|-----|------|--------------|------|-------------|--|------|-----|------|-----|-----|-----|
|        | 백미         | 잡쌀  | 흑미   | 배추(봉동,얼갈이)   | 고춧가루 | 국내산         |  |      |     |      | 두부  | 순두부 | 연두부 |
|        | 국내산        | 국내산 | 국내산  | 국내산          | 국내산  | ☑한우 □육우 □젓소 |  | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
|        | 참치(1일)     |     | 훈제오리 |              | 너비아니 |             |  |      |     |      |     |     |     |
|        | 다랑어        |     | 오리   |              | 돈육   | 계육          |  |      |     |      |     |     |     |
|        | 원양산        |     | 국내산  |              | 국내산  | 국내산         |  |      |     |      |     |     |     |
| 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 계시해주시기 바랍니다.  
 ※ 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.  
 ※ 본 식단은 어린이집유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

# 2026년 10월 식단표가

(만 3~5세 - 오전간식죽식형)



| 일 자    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |                                                          |                                                                   | 1(목)                                                                                | 2(금)                                           |     |      |     |     |     |     |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 오전간식   | [식단 표기 사항]<br>▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🌿 : 저탄소식단<br>▶ 🍷 : 생일식단 ▶ 🎨 : 꾸러미식단<br>▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯)<br>▶ 🌍 : 세계 음식의 날(베트남)<br>[알레르기 유발 식품]<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |                                                          |                                                          |                                                                   | 참치죽⑩                                                                                | 연근죽                                            |     |      |     |     |     |     |
| 점 심    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |                                                          |                                                                   | 백미밥<br>취나물된장국⑤⑥<br>돈독살구이⑤⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                      | 수수밥<br>들깨수제비국⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑦<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |     |      |     |     |     |     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          |                                                          |                                                                   | 🍅 방울토마토⑫<br>+ 치즈무떡밥②⑤                                                               | (저당)시리얼⑤<br>+ 우유②                              |     |      |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 연장반 일과 중 오후간식 원유유가 제공됩니다                                                                                                                                                                                                           |                                                          |                                                          |                                                                   | 640/27                                                                              | 621/22                                         |     |      |     |     |     |     |
| 일 자    | 5(월) 대체휴일                                                                                                                                                                                                                          | 6(화)                                                     | 7(수)                                                     | 8(목) 🍷                                                            | 9(금) 한글날                                                                            |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오전간식   |                                                                                                                                                   | 브로콜리죽                                                    | 양배추죽                                                     | 버섯죽                                                               |  |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 점 심    |                                                                                                                                                                                                                                    | 백미밥<br>청국장국⑤⑥<br>훈제오리볶음②⑤⑥<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨            | 쇠고기볶음밥⑤⑥⑩<br>달걀국①<br>새우살케첩조림⑤⑨⑫<br>무새콤무침⑤⑥<br>배추김치⑨      | 찰보리밥<br>순살돈육탕⑤⑥⑩<br>두부양념찜⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨                    |                                                                                     |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                    | 🍓 배<br>+ 애호박양파전②⑤⑥                                       | 🍓 찐밤<br>+ 떠먹는요구르트②                                       | 소보로빵①②④⑤⑥<br>+ 우유②                                                |                                                                                     |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 영양/단백질 |                                                                                                                                                                                                                                    | 624/24                                                   | 607/27                                                   | 670/24                                                            |                                                                                     |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 일 자    | 12(월)                                                                                                                                                                                                                              | 13(화) 🌿 🍷                                                | 14(수) 🎨                                                  | 15(목) 🍷 🎨                                                         | 16(금) 🎨                                                                             |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오전간식   | 미역죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                              | 채소죽                                                      | 근대죽                                                      | 전복죽⑩                                                              | 단호박죽                                                                                |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 점 심    | 백미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>닭살파프리카볶음<br>⑤⑥⑫<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                             | 백미밥<br>연두부백탕⑤⑥<br>순살삼치조림⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>각두기⑨(배추김치⑨)     | 백미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>연근고구마조림⑤⑥<br>배추김치⑨         | 버섯콩나물밥⑤<br>+ 양념장⑤⑥<br>황태국⑤⑥<br>삼색달걀말이①⑤<br>김구이⑤<br>배추김치⑨          | 흑미밥<br>배춧국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>각두기⑨(배추김치⑨)                                    |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오후간식   | 다진유부주먹밥<br>①②⑤⑥+ 🍓 꿀                                                                                                                                                                                                               | 찐감자+우유②                                                  | 🍓 단감<br>+ 간장비빔국수⑤⑥                                       | 🍓 사과<br>+ 오곡유부맛자른②⑤⑥                                              | 롤빵①②⑤⑥<br>+ 우유②                                                                     |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 627/24                                                                                                                                                                                                                             | 556/25                                                   | 667/20                                                   | 651/29                                                            | 637/24                                                                              |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 일 자    | 19(월)                                                                                                                                                                                                                              | 20(화) 🎨                                                  | 21(수) 🍷 🎨                                                | 22(목) 🎨                                                           | 23(금) 🎨                                                                             |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오전간식   | 참깨죽                                                                                                                                                                                                                                | 애호박죽                                                     | 게살치즈죽<br>①②⑤⑥⑧⑫                                          | 누룽지죽                                                              | 얼갈이죽                                                                                |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 점 심    | 백미밥<br>근대맑은국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                     | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>오징어조림⑤⑥⑦<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>고구마오리주물럭⑤⑥<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨          | 돈육자장밥<br>②⑤⑥⑩⑫⑫<br>콩나물국⑤<br>너비아니구이<br>⑤⑥⑩⑫⑫<br>(저당)요구르트②<br>배추김치⑨ | 찰보리밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑩<br>두부달걀부침①⑤⑥<br>+ 양념장⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                        |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오후간식   | 어묵탕⑤⑥+ 🍷 삶은달걀①                                                                                                                                                                                                                     | 잼모닝빵①②⑤⑥<br>+ 우유②                                        | 🍓 사과<br>+ 버섯전①⑤⑥                                         | 🍓 단호박찜+보리차                                                        | 🍓 샤인머스켓<br>+ 우유②+썬과자                                                                |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 579/27                                                                                                                                                                                                                             | 633/25                                                   | 644/24                                                   | 555/23                                                            | 572/19                                                                              |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 일 자    | 26(월)                                                                                                                                                                                                                              | 27(화)                                                    | 28(수) 🍷                                                  | 29(목)                                                             | 30(금) 🌍 🍷                                                                           |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오전간식   | 청경채죽                                                                                                                                                                                                                               | 황태죽                                                      | 아욱죽                                                      | 가지죽                                                               | 당근치즈죽②                                                                              |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 점 심    | 백미밥<br>감자양파국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>+저염쌈장⑤⑥<br>상추나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                            | 오므라이스①⑤⑫<br>미소국⑤⑥<br>물만두찜<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>짜먹는요구르트②<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑩<br>카레고등어구이<br>②⑤⑥⑦⑫⑫⑫<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>애호박국<br>탕수육①⑤⑥⑩<br>+ 소스⑤⑥⑫<br>양배추샐러드①②⑤<br>배추김치⑨           | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>간장달걀비⑤⑥⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                    |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 오후간식   | 🍓 바나나+우유②<br>+ 🍷 토마토스파게티<br>①②⑤⑥⑫⑫⑫                                                                                                                                                                                                | 🍓 찐고구마+보리차                                               | 밤식빵①②④⑤⑥<br>+ 우유②                                        | 🍓 사과<br>+ 김가루주먹밥⑤                                                 | 미엔쌈오통⑤⑥⑨⑫<br>(새우잡채)+사과쥬스                                                            |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 영양/단백질 | 591/22                                                                                                                                                                                                                             | 686/26                                                   | 658/25                                                   | 686/23                                                            | 592/27                                                                              |                                                |     |      |     |     |     |     |
| 원산지 표시 | 쌀(밥,죽,누룽지)                                                                                                                                                                                                                         |                                                          | 배추김치(모든조리음식)                                             |                                                                   | 쇠고기                                                                                 | 돼지고기                                           | 닭고기 | 오리고기 | 콩   |     |     |     |
|        | 백미                                                                                                                                                                                                                                 | 찰쌀                                                       | 흑미                                                       | 배추(봄동,얼갈이)                                                        | 고춧가루                                                                                |                                                |     |      |     | 두부  | 순두부 | 연두부 |
|        | 국내산                                                                                                                                                                                                                                | 국내산                                                      | 국내산                                                      | 국내산                                                               | 국내산                                                                                 | ☑한우 □육우 □젓소                                    | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
|        | 참치(1일)                                                                                                                                                                                                                             |                                                          | 훈제오리                                                     |                                                                   | 너비아니                                                                                |                                                |     |      |     |     |     |     |
|        | 다랑어                                                                                                                                                                                                                                |                                                          | 오리                                                       |                                                                   | 돈육                                                                                  |                                                | 계육  |      |     |     |     |     |
| 수산물    | 원양산                                                                                                                                                                                                                                |                                                          | 국내산                                                      |                                                                   | 국내산                                                                                 |                                                | 국내산 |      |     |     |     |     |
|        | 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.