

2026년 9월 식단표 나

(만 1~2세 - 일반형)

꿈하랑어린이집

발행처 영암팀

발행일 2026.8.14.



원본 식단 확인

일 자	생일식단	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)			
오전간식	사과	채소죽	바나나	가지죽	떠먹는요구르트②	두유⑤			
점 심	백미밥 ❏ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ ❏ 돼지 갈비찜⑤⑥⑩ ❏ 무나물⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 동태살국⑤⑥ ❏ 들기름두부구이⑤ ❏ 양념장⑤⑥ ❏ 브로콜리깨무침⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 아욱된장국⑤⑥ ❏ 달걀데리야끼 볶음⑤⑥⑩ ❏ 새송이버섯조림⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ ❏ 오징어간장조림⑤⑥⑩ ❏ 숙주나물무침⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	찰보리밥 ❏ 닭스프①②⑤⑥⑩⑬ (맑은장국⑤⑥) ❏ 돈까스①②⑤⑥⑩ ❏ 소스⑤⑥⑩⑬ ❏ 마카로니샐러드①⑤ ❏ 배추김치⑨	❏ 유부 초밥①②⑤⑥ ❏ 우동국⑤⑥ ❏ 새우살채소조림⑤⑥⑨ ❏ 배추김치⑨			
오후간식	❏ 케이크①②⑤⑥ +우유②	❏ 크로와상①②⑤⑥ +우유②	❏ 고구마범벅①⑤ +보리차	❏ 사과+우유②	❏ 삶은달걀①+매실차	❏ 롤빵①②⑤⑥ +우유②			
영양/단백질	391/14	423/15	332/14	358/14	438/16	387/17			
일 자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)			
오전간식	복숭아⑪	배	김가루죽	방울토마토⑫	고구마죽	우유②			
점 심	백미밥 ❏ 애호박국 ❏ 오리불고기⑤⑥ ❏ 열갈이나물⑤⑥ ❏ 각두①⑨❏ 배추김치⑨	❏ 돈육 카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ ❏ 콩나물국⑤ ❏ 어묵양파볶음⑤⑥ ❏ 과일푸딩 ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 두부버섯국⑤⑥ ❏ 고등어무조림⑤⑥⑦ ❏ 감자채볶음⑤ ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 육개장⑤⑥⑩ ❏ 치즈 달걀찜①② ❏ 근대나물⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	수수밥 ❏ 양배추된장국⑤⑥ ❏ 돼지 고기가지볶음⑤⑥⑩ ❏ 오이 사과무침⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	❏ 조갯살수제비⑥⑩ 초가밥 ❏ 소시지파프리카볶음②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ ❏ 배추김치⑨			
오후간식	❏ 잔멸치주먹밥⑤	❏ 후레쉬반①②⑤⑥ +우유②	❏ 단호박찜+우유②	❏ 물만두①②⑤⑥⑩⑬	❏ (저당)시리얼⑤ +우유②	❏ 키위 +우유②			
영양/단백질	342/12	378/14	395/14	340/16	434/16	368/15			
일 자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)			
오전간식	참깨죽	오곡미 숫가루②⑤⑥	포도	단호박죽	바나나	두유⑤			
점 심	백미밥 ❏ 참치미역국⑤⑥⑩ ❏ 닭볶음탕⑤⑥⑩ ❏ 참나물무침⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 달걀찜국① ❏ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ❏ 브로콜리숙회⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	❏ 버섯계육덮밥⑤⑥⑩ ❏ 미소국⑤⑥ ❏ 게살오이볶음①②⑤⑥⑩⑫ (저당)요구르트② ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 오징어국⑤⑥⑩ ❏ 마파두부⑤⑥ ❏ 연근조림⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	찰보리밥 ❏ 청경채된장국⑤⑥ ❏ 쇠불고기⑤⑥⑩ ❏ 콩나물무침⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	❏ 백김치볶음밥⑤⑥⑨ ❏ 복어국⑤⑥ ❏ 닭봉조림⑤⑥⑩ ❏ 각두①⑨❏ 배추김치⑨			
오후간식	❏ 파배기①②⑤⑥ +우유②	❏ 가지토마토스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	❏ 찐감자+보리차	❏ 멜론+우유②	❏ 한계이크①②⑤⑥ +우유②	❏ 쌀과자+우유②			
영양/단백질	437/17	436/16	352/12	368/15	406/15	379/17			
일 자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)			
오전간식	누룽지죽	떠먹는요구르트②	키위						
점 심	백미밥 ❏ 근대맑은국⑤⑥ ❏ 루로우①⑤⑥⑩ (돼지고기매추알조림) ❏ 파래김자반⑤ ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 순두부찌개⑤⑥ ❏ 순살삼치구이⑤⑥ ❏ 가지나물⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	❏ 나물비빔밥⑤⑥ ❏ 온도토리묵국⑤⑥ ❏ 훈제오리볶음②⑤⑥ ❏ 찹쌀유과⑤ ❏ 배추김치⑨						
오후간식	❏ 찐고구마+보리차	❏ 삼색주먹밥⑤	❏ 카스텔라①②⑤⑥ +우유②						
영양/단백질	370/15	391/17	432/12						
일 자	28(월)	29(화)	30(수)						
오전간식	오곡미 숫가루②⑤⑥	당근죽	배						
점 심	백미밥 ❏ 만둣국①②⑤⑥⑩⑬ ❏ 채소오물렛①⑤ ❏ 잔멸치조림⑤⑥ ❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 배춧국⑤⑥ ❏ 춘천 달걀비⑤⑥⑩ ❏ 애호박나물⑤⑥ ❏ 각두①⑨❏ 배추김치⑨	백미밥 ❏ 감자양파국⑤⑥ ❏ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ ❏ 양배추나물⑤⑥ ❏ 배추김치⑨						
오후간식	❏ 잔치국수⑤⑥	❏ 포도+우유②	❏ 스틱빵①②⑤⑥ +우유②						
영양/단백질	408/17	347/15	366/13						
원산지 표시	[식단 표기 사항] ❏ : 자연간식 ❏ : 저탄소식단 ❏ : 생일식단 ❏ : 꾸러미식단 ❏ : 이 달의 채소(가지) ❏ : 세계음식 : 세계 음식의 날(대만) ❏ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공								
	[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) ⑲장								
	쌀(밥, 죽, 누룽지)	배추김치(모든조리음식)	쇠고기	수입산	돼지고기	콩			
	백미	참쌀	흑미	배춧국용달걀	고춧가루	국내산			
가공품	참치	함박스테이크	❏ 한우 ❏ 육우 ❏ 젓소	훈제 오리					
수산물	다랑어	돈육	계육	우육					
	동태	오징어(3일)	고등어	오징어(17일)					

* 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 ⑧계 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, 얼갈이), 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, 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 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 · 과일만 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, 치킨커를릿 등

2026년 9월 식단표 나

(만 1~2세 - 야간연장형)



일 자	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)			
저녁	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨		백미밥 두부맑은국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 영양찜닭⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
영양/단백질	230/11		230/10		238/13		244/11			
일 자	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)	
저녁	백미밥 황태국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫⑬ 당근잡채⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 단호박매추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 감자국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 달걀판국① 주꾸미볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
영양/단백질	282/9		245/10		241/11		235/12		252/11	
일 자	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)	
저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)		백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑬ 가자미양념찜⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	
영양/단백질	248/11		255/9		241/10		252/11		243/11	
일 자	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석	
저녁	백미밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기데리야끼볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨					
영양/단백질	251/10		229/9		232/13					
일 자	28(월)		29(화)		30(수)					
저녁	돈육자장뽕밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 유부국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② 배추김치⑨		백미밥 청국장찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박국 떡갈비⑤⑥⑩⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		[식단 표기 사항] ▶ ☒ : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으깨어 맵지 않게 제공 [알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
영양/단백질	248/12		251/12		241/11					

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	순두부	연두부
	백미	찰쌀	흑미	배추봄동얼갈이	고춧가루	국내산	수입산							
	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소													
	너비아니			떡갈비										
	가공품	돈육	계육	돈육	우육	계육								
수산물	오징어(4일)			주꾸미		오징어(21일)		고등어						

* 야간연장형 식단은 어린이급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움 등을 덜고자 전날 점심식단에 사용된 식재료와 익일 사용할 식재료를 사용하되, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리 방법 등을 수정·변경하였습니다.

* 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.