

2026년 10월 식단표가

한들물빛city어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17.



원본 식단 확인

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

(만 1~2세 - 일반형)

* 만0 세도 함께 사용하는 식단

일 자		1(목)	2(금)
오전간식	[식단 표기 사항]	방울토마토⑫	연근죽
점 심	- 자연간식 : 사과, 바나나, 오렌지, 자른 사과, 자른 바나나, 자른 오렌지 - 생일식단 : 생일 축하합니다 - 이 달의 채소 (버섯) - 세계 음식 : 세계 음식의 날(베트남) 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공	백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	[알레르기 유발 식품]	치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양·단백질	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	346/14	403/14

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		바나나	배	버섯죽	
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국④ 새우살계첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찐밥 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
영양·단백질		351/15	376/17	435/16	

일 자	12(월)	13(화) 초록급식	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	단감	당근참쌀죽	굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	단호박죽
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ 양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 각두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	케이크①②⑤⑥ +우유②	사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐감자+매실차	롤빵①②⑤⑥ +우유②
영양·단백질	401/13	354/15	361/12	393/17	414/16

일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	사과	배	열갈이죽
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫ 콩나물국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조개살미역국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ 양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	단호박찜+보리차	샤인머스켓 +우유②
영양·단백질	342/17	407/16	335/13	327/14	372/12

일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 세계음식
오전간식	참깨죽	단감	아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	사과
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 저염삼삼⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 카레 삼치구이②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국⑤⑥⑩ 탕수육①⑤⑥⑩ 소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔쌈(새우잡채)
영양·단백질	412/16	410/13	428/16	449/17	332/16

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	백미	잡쌀	흑미	배추봄동열갈이	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부	
	국내	국내	국내	국내	국내	☑한우 □육우 □젓소		국내	국내	국내	국내	국내	국내	
	가공품	혼제오리		너비아니										
		오리		돈육	계육									
	수산물	국내		국내	국내									
		오징어(2일)		오징어(20일)		삼치								

※ 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.

2026년 10월 식단표가

(만 3~5세 - 일반형)



일 자		1(목)	2(금)
오전간식	[식단 표기 사항]	방울토마토⑫	연근죽
점 심	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🌱 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🎨 : 꾸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯) ▶ 🌍 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(베트남)	백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈묵살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	[알레르기 유발 식품]	치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②
영양/단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	532/21	621/22

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🌱	9(금) 한글날
오전간식		바나나	배	버섯죽	
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국① 새우살케첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찐밤 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
영양/단백질		541/22	578/26	670/24	

일 자	12(월)	13(화) 🌱	14(수) 🌱	15(목) 🌱 🌱	16(금) 🌱
오전간식	단감	당근참쌀죽	굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	단호박죽
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	케이크①②⑤⑥ +우유②	사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥	찐감자+매실차	롤빵①②⑤⑥ +우유②
영양/단백질	617/21	545/24	555/18	605/27	637/24

일 자	19(월)	20(화) 🌱 생일	21(수) 🌱 🌱	22(목) 🌱	23(금) 🌱
오전간식	떠먹는요구르트②	굴	사과	배	얼갈이죽
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 영양찜닭⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	단호박찜+보리차	샤인머스켓 +우유②
영양/단백질	526/26	617/21	515/20	503/22	572/19

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🌱	29(목)	30(금) 🌱 세계 음식
오전간식	참깨죽	단감	아욱죽	오곡우유미숫가루②⑤⑥	사과
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔쌈오통⑤⑥⑨⑫ (새우잡채)
영양/단백질	634/24	630/20	658/25	690/25	511/25

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리	콩		
	백미	잡쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국내	국내	국내	국내	국내	√한우 □육우 □젓소					국내	국내	국내
	가공품			가공품		가공품					가공품		
	수산물			수산물		수산물					수산물		

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, 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, 뽕장어, 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 · 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