2026년 11월 식단표 가

만 1~2세 - 일반형
* 만 0세도 함께 사용하는 식단

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

한들물빛city어린이집
발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.
원본 식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 초록급식	5(목)	6(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	참깨무죽	배	얼갈이죽
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥 ②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	포도+우유②	크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥ +매실차
열량/단백질	400/14	367/18	374/15	373/14	411/13
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 생일
오전간식	단감	시금치죽	당근찹쌀죽	귤	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	백김치주먹밥⑤⑨	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	수제비⑥	찐고구마+우유②	케이크①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	355/13	410/16	379/15	372/14	388/16
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	누룽지죽	배	떠먹는요구르트②	아욱죽	방울토마토⑫
점 심	백미밥 황탯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어숙주볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑯
열량/단백질	384/15	346/17	385/13	376/17	334/15
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	귤	채소죽
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)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	단호박찜+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤+보리차	사과+우유②
열량/단백질	338/17	373/15	393/17	347/13	356/18
일 자	30(월)				
오전간식	배				
점 심	백미밥 애호박두부국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②				
열량/단백질	364/16				

[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
국내	국내	국내	국내	국내	v한우 □육우 □젖소		국내	국내	국내	국내	국내	국내

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)			
	오리	돈육	우육	계육	돈육			
	국내	국내	국내	국내	미국 / 국내			

수산물	동태	오징어(6일)	오징어(19일)	고등어		
	러시아	국내	국내	국내	어류 / 소시지 원산지 아닐시 변경	

※ 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.

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

2026년 11월 식단표 가

(만 3~5세 - 일반형)

한들물빛city어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.10.16.

원본 식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 초록급식	5(목)	6(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	참깨무죽	배	얼갈이죽
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥 ②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	포도+우유②	크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥ +매실차
열량/단백질	615/21	565/27	576/24	574/21	633/20
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금) 생일
오전간식	단감	시금치죽	당근찹쌀죽	귤	사과
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	백김치주먹밥⑤⑨	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	수제비⑥	찐고구마+우유②	케이크①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	546/20	631/25	583/22	572/21	598/24
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	누룽지죽	배	떠먹는요구르트②	아욱죽	방울토마토⑫
점 심	백미밥 황탯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어숙주볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑯
열량/단백질	590/23	532/27	592/20	579/26	514/23
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	귤	채소죽
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)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	단호박찜+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤+보리차	사과+우유②
열량/단백질	520/26	573/23	604/26	534/21	547/27
일 자	30(월)				
오전간식	배				
점 심	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②				
열량/단백질	561/24				

[식단 표기 사항]

▸ 귤 : 자연간식 ▸ 초록급식 : 저탄소식단 ▸ 생일식단 ▸ : 꾸러미식단 ▸ : 이 달의 채소(무)

[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
국내	국내	국내	국내	국내	√한우 □육우 □젖소		국내	국내	국내	국내	국내	국내

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)		
	오리	돈육	우육	계육	돈육		
	국내	국내	국내	국내	미국 / 국내		

수산물	동태	오징어(6일)	오징어(19일)	고등어	
	러시아	국내	국내	국내	어류 / 소시지 원산지 아닐시 변경

※ 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.

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

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 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 식재표의 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 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, 치킨커틀렛 등