

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🌱	29(목)	30(금) 🌈세끼음식	31(토)
오전간식	☑청경채죽	☑황태죽	☑아욱죽	☑가지죽	☑당근치즈죽②	두유⑤
점 심	백미밥 ☑감자양파국⑤⑥ ☑돼지고기수육⑩ +☑저염쌈장⑤⑥ ☑상추나물⑤⑥ ☑배추김치⑨	☑오므라이스①⑤⑫ ☑미소국⑤⑥ ☑물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② ☑배추김치⑨	백미밥 ☑쇠고기탕국⑤⑥⑫ ☑카레고들여구이 ②⑤⑥⑦⑫⑫⑫⑫⑫⑫ ☑버섯나물⑤⑥ ☑배추김치⑨	백미밥 ☑애호박국 ☑탕수육①⑤⑥⑩ +☑소스⑤⑥⑫ ☑양배추샐러드①②⑤ ☑배추김치⑨	흑미밥 ☑시금치된장국⑤⑥ ☑간장달걀비⑥⑫⑫ ☑숙주나물무침⑤⑥ ☑배추김치⑨	☑로제소스리조뜨 ①②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫⑫ ☑맑은장국⑤⑥ ☑미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑫ ☑배추김치⑨
오후간식	🍎☑바나나+우유②	🍎☑찐고구마+보리차	☑밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	🍓사과 +☑김가루주먹밥⑤	🌈미엔쌈오돌⑤⑥⑨⑫ (새우잡채)	☑크로와상①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	384/14	446/17	428/16	446/15	385/18	426/15

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄,동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소		국내산	국내산	국내산	국산	국산	국산	
	가공품	참치(1일)		훈제오리		너비아니								
		다랑어		오리		돈육	계육							
		원양산		국산		국산								
수산물	오징어(2일)		전복		오징어(20일)		고등어							
	국산		국산		국산		국산							

※ 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 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, 잡쌀, 현미, 흑미), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추(봄동, 열갈이), 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, 우렁챙이, 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

2026년 10월 식단표가

(만 3~5세 - 오전간식죽식형)



일 자		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		참치죽 ^⑩	연근죽	
점 심	[식단 표기 사항] ▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🥬 : 채로먹는 음식 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍲 : 푸러미식단 ▶ 🥬 : 이 달의 채소(버섯) 🍄 ▶ 🌏 : 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남)	백미밥 취나물된장국 ^{⑤⑥} 돈육살구이 ^{⑤⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨수제비국 ^⑥ 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후간식	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	🍎 방울토마토 ^⑫ +치즈주먹밥 ^{②⑤}	(저당)시리얼 ^⑤ +우유 ^②	
영양/단백질		640/27	621/22	

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🍎	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽	양배추죽	버섯죽		우유②
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국① 새우살채점조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑦⑩⑫ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식		🍎배 +애호박양파전②⑤⑥	🍎찐밥 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②		키위+우유②
영양/단백질		624/24	607/27	670/24		577/22

일 자	12(월)	13(화) 🍎	14(수) 🍎	15(목) 🍎	16(금) 🍎	17(토)
오전간식	미역죽 ^{⑤⑥}	채소죽	근대죽	전복죽 ^⑩	단호박죽	두유 ^⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국 ^{⑤⑥} 닭살파프리카볶음 ^{⑤⑥⑫} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 연두부백탕 ^{⑤⑥} 순살삼치조림 ^{⑤⑥} 얼갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	백미밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 연근고구마조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	버섯콩나물밥 ^⑤ +양념장 ^{⑤⑥} 황태국 ^{⑤⑥} 삼색달걀말이 ^{①⑤} 김구이 ^⑤ 배추김치 ^⑨	흑미밥 배춧국 ^{⑤⑥} 쇠불고기 ^{⑤⑥⑩} 오이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	참치채소볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 우동국 ^{⑤⑥} 마파두부 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ^{①②⑤⑥} +🍎 사과	찐감자+우유 ^②	🍎 단감 +간장비빔국수 ^{⑤⑥}	🍎 사과 +오곡유미맛가루 ^{②⑤⑥}	롤빵 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②	방울토마토 ^⑫ +우유 ^②
영양/단백질	627/24	556/25	667/20	651/29	637/24	529/27

일 자	19(월)	20(화) 🍎	21(수) 🍎	22(목) 🍎	23(금) 🍰	24(토)
오전간식	참깨죽	애호박죽	게살치즈죽 ^{①②⑤⑥⑧⑫}	누룽지죽	모듬채소죽	우유 ^②
점 심	백미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑫} 오징어조림 ^{⑤⑥⑦} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 아욱국 ^{⑤⑥} 고구마오리주물럭 ^{⑤⑥} 브로콜리무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돈육자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫} 콩나물국 ^{⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑫} (저당)요구르트 ^② 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑫} 영양찜닭 ^{⑤⑥⑫} 과일샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	닭곰탕 ^⑫ 백미밥 동태조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	어묵탕 ^{⑤⑥}	찜모닝빵 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②	🍎 사과 +버섯전 ^{①⑤⑥}	🍎 단호박찜+보리차	🍎 사인머스켓+우유 ^② +케이크 ^{①②⑤⑥}	쌀과자+우유 ^②
영양/단백질	579/27	633/25	644/24	555/23	637/24	566/24

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍎	29(목)	30(금) 🌏	31(토)
오전간식	청경채죽	황태죽	아욱죽	가지죽	당근치즈죽 ^②	두유 ^⑤
점 심	백미밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ +저염쌈장 ^{⑤⑥} 상추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑫} 미소국 ^{⑤⑥} 물만두찜 ^{①②⑤⑥⑩⑫} 짜먹는요구르트 ^② 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기탕국 ^{⑤⑥⑫} 카레고등어구이 ^{②⑤⑥⑦⑫⑫} 버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 애호박국 ^{⑤⑥⑩} 탕수육 ^{①⑤⑥⑫} +소스 ^{⑤⑥⑫} 양배추샐러드 ^{①②⑤} 배추김치 ^⑨	흑미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑫} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	로제소스리조또 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑫} 맑은장국 ^{⑤⑥} 미트볼채소조림 ^{①⑤⑥⑩⑫⑫} 배추김치 ^⑨
오후간식	🍎 바나나+우유 ^②	🍎 찐고구마+보리차	밤식빵 ^{①②④⑤⑥} +우유 ^②	🍎 사과 +김가루주먹밥 ^⑤	미엔쌈+오트 ^{⑤⑥⑨⑫} (새우잡채)	크로와상 ^{①②⑤⑥} +우유 ^②
영양/단백질	591/22	686/26	658/25	686/23	592/27	656/22

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	백미	참쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소		국내산	국내산	국내산	국산	국산	국산	
	가공품	참치(1일)		훈제오리		너비아니								
		다랑어		오리		돈육	계육							
		원양산		국산		국산	국산							
수산물	오징어(2일)		전복		오징어(20일)		고등어							
	국산		국산		국산		국산							

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시 어린이·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 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, 잡쌀, 현미, 흑미), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추(봄동, 열갈이), 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, 우렁챙이, 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