



일 자				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	[식단 표기 사항]			참치죽 ^⑩	연근죽	
점 심	▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🌿 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🐯 : 꾸러미식단 ▶ 🍄 : 이 달의 채소 (버섯 🍄) ▶ 🌐 : 세계 음식의 날(베트남) ▶ 🐯 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공			백미밥 취나물된장국 ^{⑤⑥} 돈독살구이 ^{⑤⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 들깨수제비국 ^⑥ 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후간식	[알레르기 유발 식품]			🍓방울토마토 ^⑫ + 🧀치즈주먹밥 ^{②⑤}	🥕(저당)시리얼 ^⑤ + 우유 ^②	
영양/단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자			416/18	403/14	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🐯	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		브로콜리죽	양배추죽	버섯죽		우유 ^②
점 심		백미밥 청국장국 ^{⑤⑥} 훈제오리볶음 ^{②⑤⑥} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 달걀국 ^① 새우살계찜조림 ^{⑤⑨⑫} 무새콤무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	찰보리밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑩} 두부양념찜 ^{⑤⑥} 근대나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		해물칼국수 ^{⑤⑥⑦⑩} 추가밥 떡갈비조림 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨
오후간식		🍓배 + 🥕채소전 ^{②⑤⑥}	🍓바나나 + 떠먹는요구르트 ^②	🥕카스텔라 ^{①②⑤⑥} + 우유 ^②		🥕키위 + 우유 ^②
영양/단백질		414/15	403/18	436/14		375/15
일 자	12(월)	13(화) 🐯 🌿	14(수) 🐯	15(목) 🐯 🐯	16(금) 🐯	17(토)
오전간식	미역죽 ^{⑤⑥}	채소죽	근대죽	전복죽 ^⑩	두부채소죽 ^⑤	두유 ^⑤
점 심	백미밥 청경채맑은국 ^{⑤⑥} 닭살파프리카볶음 ^{⑤⑥⑫} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 연두부백탕 ^{⑤⑥} 순살고등어조림 ^{⑤⑥⑦} 열갈이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ (배추김치 ^⑨)	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 (배추김치 ^⑨)	참치채소볶음밥 ^{⑤⑥⑩} 우동국 ^{⑤⑥} 마파두부 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ^{①②⑤⑥} + 🍓꿀	찐감자 + 우유 ^②	🍓단감 + 간장비빔국수 ^{⑤⑥}	🍓사과 + 오곡유미다기 ^{②⑤⑥}	롤빵 ^{①②⑤⑥} + 우유 ^②	방울토마토 ^⑫ + 우유 ^②
영양/단백질	407/16	400/19	433/13	423/19	449/17	344/17
일 자	19(월)	20(화) 🐯	21(수) 🐯 🐯	22(목) 🐯	23(금) 🐯	24(토)
오전간식	참깨죽	애호박죽	게살죽 ^{①②⑤⑥⑧⑫}	누룽지죽	열갈이죽	우유 ^②
점 심	백미밥 근대맑은국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 안매운육개장 ^{⑤⑥⑩} 오징어조림 ^{⑤⑥⑦} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 아욱국 ^{⑤⑥} 고구마오리주물럭 ^{⑤⑥} 브로콜리무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	돈육자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} 콩나물국 ^⑤ 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} (저당)요거트 ^② 배추김치 ^⑨	찰보리밥 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑩} 두부달걀부침 ^{①⑤⑥} + 양념장 ^{⑤⑥} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	닭곰탕 ^⑫ 백미밥 동태조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	🍓배 + 🐯어묵탕 ^{⑤⑥}	🥕핫도그 ^{①②⑤⑥⑩⑫} + 우유 ^②	🍓사과 + 🍄버섯전 ^{①⑤⑥}	🥕잼도넛빵 ^{①②⑤⑥} + 우유 ^②	🍓샤인머스켓 + 우유 ^②	쌀과자 + 우유 ^②
영양/단백질	391/18	421/17	427/15	450/18	372/12	368/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🐯	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	황태죽	청경채죽	아욱죽	연두부죽 ^⑤	당근죽	두유 ^⑤
점 심	오므라이스 ^{①⑤⑫} 미소국 ^{⑤⑥} 물만두찜 ^{①②⑤⑥⑩⑫} 짜먹는요거트 ^② 배추김치 ^⑨	백미밥 감자양파국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ + 저염참장 ^{⑤⑥} 상추나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기탕국 ^{⑤⑥⑩} 카레고등어구이 ^{②⑤⑥⑦⑫⑬⑭⑮} 🍄버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 애호박국 탕수육 ^{①⑤⑥⑩} + 소스 ^{⑤⑥⑫} 양배추샐러드 ^{①②⑤} 배추김치 ^⑨	흑미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 간장달걀비 ^{⑤⑥⑫} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	로제소스리조프 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭} 맑은장국 ^{⑤⑥} 미트볼채소조림 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 배추김치 ^⑨
오후간식	🍓찐고구마 + 보리차	🍓바나나 + 우유 ^②	밤식빵 ^{①②④⑤⑥} + 우유 ^②	🍓사과 + 🐯김가루주먹밥 ^⑤	🥕프렌치토스트 ^{①②⑤⑥} + 우유 ^②	🥕크로와상 ^{①②⑤⑥} + 우유 ^②
영양/단백질	446/17	384/14	428/16	449/15	462/20	426/15

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	잡쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치(1일)		훈제오리		너비아니		핫도그(20일-소시지)					
		다랑어		오리		돈육		계육					
	수산물	원양어선											
오징어(2일)		전복		오징어(20일)		고등어(13일)		고등어(28일)					
	국내산		국내산		국내산		노르웨이		노르웨이				

※ 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 어린이집유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에 있습니다. 상업적 사용을 절대 금지합니다.

2026년 10월 식단표가

아산쑤파크어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.9.17

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

- 이유식식단 -

일 자				1(목)	2(금)	3(토) 개천절					
초기(4~5개월)	[알레르기 유발 식품]			청경채미음	청경채미음						
열량/단백질				26/1	26/1						
중기(6~8개월)				흰살생선콩나물죽⑤	두부청경채죽⑤						
열량/단백질				92/3	62/2						
후기(9~11개월)				흰살생선콩나물 무른밥⑤	두부청경채무른밥⑤						
열량/단백질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			94/5	93/3						
오후간식				아기치즈밥볼②+보리차	쌀떡빵+보리차						
열량/단백질				27/2	47/1						
일 자				5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)		
초기(4~5개월)					가지미음	가지미음	근대미음	근대미음			
열량/단백질	27/1	27/1	27/1		27/1						
중기(6~8개월)	닭살가지죽⑮	쇠고기무죽⑮	두부근대죽⑤		달걀노른자양파죽①						
열량/단백질	68/4	74/3	63/2		87/3						
후기(9~11개월)	닭살가지무른밥 ⑮	쇠고기무무른밥⑮	두부근대무른밥 ⑤		달걀노른자양파 무른밥①						
열량/단백질				96/5	111/4	64/3	130/4				
오후간식				배푸레	아기플레인요구르트②	커스터드푸딩①②	키위푸레				
열량/단백질				67/1	33/1	125/6	32/1				
일 자				12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)		
초기(4~5개월)				양배추미음	양배추미음	양배추미음	버섯미음	버섯미음	버섯미음		
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1	27/1					
중기(6~8개월)	닭살청경채죽⑮	흰살생선얼갈이 죽	두부양배추죽⑤	달걀노른자버섯 죽①	쇠고기배추죽⑮	두부채소죽⑤					
열량/단백질	67/4	65/3	64/2	86/3	73/3	64/2					
후기(9~11개월)	닭살청경채무른밥⑮	흰살생선얼갈이 무른밥	두부양배추무른밥⑤	달걀노른자버섯 무른밥①	쇠고기배추무른밥⑮	두부채소무른밥⑤					
열량/단백질	91/5	88/4	96/3	129/4	110/5	96/3					
오후간식	굴푸레	으깬감자+보리차	아기국수⑥	사과푸레	잘게자른구운식빵 ①②⑤⑥+보리차	아기치즈②					
열량/단백질	31/1	40/1	96/6	45/1	42/1	60/4					
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)					
초기(4~5개월)	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤	콩나물미음⑤					
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	28/1	28/1	28/1					
중기(6~8개월)	달걀노른자근대죽①	흰살생선시금치 죽	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기콩나물 죽 ⑤⑮	두부미역죽⑤	흰살생선당근죽					
열량/단백질	86/3	66/3	69/4	76/3	62/2	89/4					
후기(9~11개월)	달걀노른자근대 무른밥①	흰살생선시금치 무른밥	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기콩나물 무른밥⑤⑮	두부미역무른밥⑤	흰살생선당근무른밥					
열량/단백질	129/4	91/5	94/5	114/5	94/3	101/5					
오후간식	아기두유⑤	사과푸레	커스터드푸딩①②	으깬단호박+보리차	포도푸레	쌀떡빵+보리차					
열량/단백질	43/2	45/1	125/6	34/1	48/1	47/1					
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)					
초기(4~5개월)	감자미음	감자미음	감자미음	애호박미음	애호박미음	애호박미음					
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	27/1	27/1	27/1					
중기(6~8개월)	쇠고기감자죽⑮	달걀노른자무죽①	흰살생선버섯죽	두부애호박죽⑤	닭살시금치죽⑮	쇠고기숙주죽⑮					
열량/단백질	78/3	86/3	61/3	63/2	68/4	70/3					
후기(9~11개월)	쇠고기감자무른밥⑮	달걀노른자무무른밥 ①	흰살생선버섯무른밥	두부애호박무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기숙주무른밥⑮					
열량/단백질	118/5	129/4	91/5	95/3	94/5	106/5					
오후간식	바나나슬라이스	으깬고구마+보리차	사과푸레	아기밥볼+보리차	아기쌀국수⑮	아기플레인요구르트②					
열량/단백질	39/1	77/1	45/1	27/2	62/4	33/1					
원산지 표시	쇠고기 국내산		수입산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	쌀(밥, 죽, 누룽지) 백미		배추김치(모든조리음식)		
	■한우 □옥우 □젓소			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	명태, 동태, 코다리 (황태, 북어 제외)		오징어	수산물 (고등어, 갈치, 광어, 우럭, 다랑어, 참돔, 주꾸미, 미꾸라지, 뽕장어, 꽃게, 낙지, 참조기, 아귀, 전복, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세)				콩		두부	연두부
	러시아산		국내산	고등어 노르웨이					국내산	국내산	

※ 시설에서 사용하는 식재료(*가공식품 포함)의 원산지 및 알레르기 유발 식품을 확인하여 반드시 식단표에 표시한 후 게시해주시기 바랍니다.
 ※ 아산시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.
 ※ 본 식단은 어린이집·유치원 내 사용 목적으로만 제공하고 있으며, 소유권은 아산시어린이급식관리지원센터에 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, 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, 우렁쟁이, 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