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

2026년 11월 식단표 가

(3~5세 - 일반형)

스마트한라어린이집

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	당근찹쌀죽
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥 ②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 저당오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑯ 오이감자샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	저당시리얼⑤ +우유②	포도+우유②	크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	단호박찜+우유②
열량/단백질	615/21	565/27	576/24	574/21	636/24
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	바나나	시금치죽	귤	사과	얼갈이죽
점 심	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ +매실차	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②
열량/단백질	537/19	631/25	570/20	588/22	648/22
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 생일식단	20(금)
오전간식	누룽지죽	배	떠먹는요구르트②	바나나	귤
점 심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 저당요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 파래김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤+우유②
열량/단백질	623/30	532/27	583/19	608/24	547/19
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	방울토마토⑫	채소죽
점 심	백미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	백김치주먹밥⑤⑨	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑯	사과+우유②
열량/단백질	520/26	542/21	604/26	529/23	544/27
일 자	30(월)				
오전간식	배				
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②				
열량/단백질	564/24				

[식단 표기 사항]

▸ 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

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동얼갈이)	고춧가루	국내산				두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)	돈까스		토요일	참치
	오리	돈육	우육	계육	돈육	돈육			다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
수산물	동태	오징어(13일)							
	국내산	국내산							

※ 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

(1~2세 - 일반형)

스마트한라어린이집

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	당근찹쌀죽
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥 ②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 저당오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑯ 오이감자샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	저당시리얼⑤ +우유②	포도+우유②	크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	단호박찜+우유②
열량/단백질	400/14	367/18	374/15	373/14	413/16
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	바나나	시금치죽	귤	사과	얼갈이죽
점 심	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ +매실차	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②
열량/단백질	349/12	410/16	370/13	382/15	421/14
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)생일식단	20(금)
오전간식	누룽지죽	배	떠먹는요구르트②	바나나	귤
점 심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ 저당요구르트② 배추김치⑨	백미밥 감자양팟국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 파래김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤+우유②
열량/단백질	405/20	346/17	379/13	395/16	356/13
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	방울토마토⑫	채소죽
점 심	백미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	백김치주먹밥⑤⑨	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑯	사과+우유②
열량/단백질	338/17	353/14	393/17	344/15	353/18
일 자	30(월)				
오전간식	배				
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②				
열량/단백질	367/15				

[식단 표기 사항]

- 자연간식 : 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				두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)	돈까스		토요일	참치
	오리	돈육	우육	계육	돈육	돈육			다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
수산물	동태	오징어(13일)							
	국내산	국내산							

※ 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.