

2026년 7월 식단표가

(만 3~5세 - 일반형)

제이엘어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.6.17.



원본 식단 확인

일 자	1(수)		2(목)	3(금)	4(토)	
오전간식	[식단 표기 사항]		오렌지	방울토마토	감자죽	두유
점 심	▶ : 자연간식 ▶ : 저탄소식단 ▶ : 생일식단 ▶ : 푸러미식단		백미밥 온도토리묵국 쇠불고기 시금치나물 배추김치	오므라이스 무채국 돼지고기장조림 (과일)푸딩 배추김치	흑미밥 닭개장국 두부양념찜 오이탕탕미 배추김치	칼국수 추가밥 생선가스 +소스 배추김치
	[알레르기 유발 식품]					
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣					
오후간식	잔멸치주먹밥		쌀과자(쌀떡)+우유	블루베리 +떠먹는요구르트	롤빵 +우유	
영양관리비	592/22		564/20	503/21	664/21	
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	누룽지죽	오곡우유마숫가루	배	사과 백미밥 유부국 가지무사카 (가지, 달걀, 고구마) 근대나물 배추김치	아욱죽 수수밥 만둣국 새우크림소스조림 콩나물무침 배추김치	우유 안매운김치볶음밥 우동국 닭봉조림 깍두기(배추김치)
점 심	백미밥 청경채된장국 오리두부찌기 김자반 배추김치	오징어덮밥 감자양파국 버섯돌깨볶음 토마토슬라이스 (+유자소스) 배추김치	백미밥 두부황태국 소시지파프리카볶음 양배추나물 배추김치			
오후간식	참치채소전	단호박찜+보리차	잔치국수	후레쉬번 +우유	우유수박화채	키위+우유
영양관리비	577/24	519/21	539/21	566/24	604/23	565/25
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복특식	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	참깨죽	블루베리	떠먹는요구르트	채소죽		두유
점 심	백미밥 미역국 쇠고기당면볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 돈육된장찌개 순살고등어감자조림 새콤무생채 배추김치	닭다리삼계탕 백미밥 오이부추무침 멜론 깍두기(배추김치)	찰보리밥 모듬어묵국 토마토스크램블에그 숙주나물무침 배추김치		백미밥 조갯살맑은국 떡갈비구이 깻잎나물 배추김치
오후간식	참외+우유	치즈주먹밥	찐옥수수+매실차	소보로빵 +우유		쌀과자(쌀떡)+우유
영양관리비	622/20	535/26	558/21	665/23		572/23
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	바나나	얼갈이죽	자두	수박	전복죽	우유
점 심	백미밥 근대된장국 제육볶음 브로콜리무침 배추김치	백미밥 콩나물국 오징어장조림 가지나물 배추김치	백미밥 버섯수제비국 마파두부 잔멸치볶음 배추김치	카레라이스 맑은장국 등그랑땡 (저당)요구르트 배추김치	흑미밥 양배추된장국 영양찜닭 당근잡채 배추김치	뼈없는돈육탕 백미밥 고구마줄기볶음 배추김치
오후간식	모닝빵 +우유	편감자+우유	토마토스파게티	삶은달걀+보리차	(저당)시리얼 +우유	스틱빵 +우유
영양관리비	664/20	588/24	611/22	656/22	669/24	606/22
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	생일식단
오전간식	사과	완두콩죽	오곡우유마숫가루	단호박죽	멜론	복숭아
점 심	백미밥 동태살국 치즈달걀말이 배추나물 깍두기(배추김치)	백미밥 건새우묵국 훈제오리볶음 깻잎순나물 배추김치	쇠고기채소된장국 미소국 계살오이무침 오렌지 배추김치	백미밥 콩비지찌개 순살삼치구이 청경채나물 배추김치	수수밥 아욱된장국 동파국 (삼겹살조림) 애호박나물 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 탕수육 +소스 과일샐러드 배추김치
오후간식	김가루주먹밥	고구마떡볶이+우유	찐옥수수+매실차	카스텔라 +우유	어묵탕	케이크 +우유
영양관리비	588/24	621/27	614/20	598/24	516/28	639/22

원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치(모든조리음식)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩
백미	참쌀	흑미	배추(냉동얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산	두부
국산	국산	국산	국산	국산	한우	호주산	국산
가공품	참치	소시지	등그랑땡	훈제오리			콩비지
	다랑어	돈육	계육	돈육	오리		
	원양산	국산	국산	국산	국산		
수산물	오징어(7월)	고등어	오징어(21일)	전복	동태		
	국산	국산	국산	국산	러시아산		

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

2026년 7월 식단표가

(만 1~2세 - 일반형)

제이엘어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.6.17.



원본 식단 확인

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

일 자	[식단 표기 사항]		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)						
오전간식	▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🥬🥕 : 저탄소식단 ▶ 🍷 : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🍷 : 이 달의 채소(감자 🍷) ▶ 🌐 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(그리스) ▶ 📏 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공		오렌지	방울토마토⑫	감자죽	두유⑤						
점 심	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 무척국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ (과일)푸딩 배추김치⑨	흑미밥 닭개장⑤⑥⑭ 두부양념찜⑤⑥ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 추가밥 생선까스①⑤⑥ +소스①②⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식			잔멸치주먹밥⑤	쌀과자(쌀떡빵) +우유②	블루베리 +떠먹는요구르트②	롤빵①②⑤⑥ +우유②						
영양단백질			385/15	367/13	327/14	431/14						
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)						
오전간식	누룽지죽	오곡유미대기루②③⑥	배	사과 백미밥 유부국⑤⑥ 가지무사카 (가지달걀고기구이) 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	아욱죽	우유②						
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 오리두루치기⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 감자양파국⑤⑥ 버섯들깨볶음⑤⑥ 토마토슬라이스⑫ (+유자소스) 배추김치⑨	백미밥 두부황태국⑤⑥ 소시지파프리카볶음 ②③⑥⑩⑫⑬⑭ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국①②③⑥⑩⑫ 새우크림소스조림 ①②③⑥⑨⑩⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치볶음밥 ⑤⑥⑨ 우동국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑬ 각두기⑧(배추김치⑨)							
오후간식	참치채소전①⑤⑥⑬	단호박찜+보리차	잔치국수⑤⑥	후레쉬빈①②③⑥ +우유②	우유수박화채②	키위+우유②						
영양단백질	375/16	338/14	350/14	348/16	393/15	367/17						
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)						
오전간식	참깨죽	블루베리	초복특식 떠먹는요구르트②	채소죽								
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 순살고등어감자조림 ⑤⑥⑦ 새콤무생채⑤⑥ 배추김치⑨	닭다리삼계탕⑤ 백미밥 오이부추무침⑤⑥ 멜론 각두기⑧(배추김치⑨)	찰보리밥 모듬어묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그 ①③⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 떡갈바구이⑤⑥⑩⑬⑭ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	참외+우유②	치즈주먹밥②③	찐옥수수+매실차	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	쌀과자(쌀떡빵) +우유②							
영양단백질	405/13	348/17	363/13	432/15	372/15							
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)						
오전간식	바나나	얼갈이죽	자두	수박	전복죽⑩	우유②						
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어장조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯수제비국⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②③⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡①②③⑥⑩⑫ (저당)요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 당근잡채⑤⑥ 배추김치⑨	빼어난돈육탕⑤⑥⑩ 백미밥 고구마줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	찐감자+우유②	토마토스파게티 ①②③⑥⑩⑬⑭	삶은달걀①+보리차	(저당)시리얼⑤ +우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②						
영양단백질	432/13	383/16	397/15	367/14	435/16	394/14						
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	생일식단						
오전간식	사과	완두콩죽⑤	오곡유미대기루②③⑥	단호박죽	멜론	복숭아⑪						
점 심	백미밥 동태살국⑤⑥ 치즈달걀말이①②③ 배추나물⑤⑥ 각두기⑧(배추김치⑨)	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음⑤⑥⑩ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소국⑤⑥ 계살오이무침 ①②③⑥⑩⑫ 오렌지 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 등파육⑤⑥⑩ (삼겹살조림) 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨						
오후간식	김가루주먹밥⑤	고구마범벅①⑤ +우유②	찐옥수수+매실차	카스텔라①②③⑥ +우유②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥ +우유②						
영양단백질	382/16	404/18	399/13	389/16	335/19	415/14						
원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미	찰쌀	흑미	배추(봉동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산			두부	순두부	콩비지
	국산	국산	국산	국산	국산	☑한우	호주	국산	국산	국산	국산	국산
	참치		소시지		동그랑땡		훈제오리					
	가공품	다량어	돈육	계육	돈육	오리						
수산물	원양산		국산		국산		국산					
	오징어(7월)		고등어		오징어(21일)		전복		동태			
	국산		국산		국산		국산		러시아산			

※ 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.