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

2026년 11월 식단표 가
(만 1~2세 - 오전간식죽식형)

제이엘어린이집
발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.
원본 식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 초록급식	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	V브로콜리죽	V단호박죽	V참깨무죽	V새우살죽⑨	V얼갈이죽	우유②
점 심	백미밥 V미역국⑤⑥ V돈목살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ V근대나물⑤⑥ V배추김치⑨	V훈제오리새송이볶음밥 ②⑤⑥ V실파된장국⑤⑥ V동태살조림⑤⑥ (저당)오렌지주스 V배추김치⑨	백미밥 V달걀국① V두부양념조림⑤⑥ V잔멸치볶음⑤⑥ V배추김치⑨	백미밥 V아욱된장국⑤⑥ V쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ V숙주나물무침⑤⑥ V배추김치⑨	흑미밥 V콩비지찌개⑤⑥ V오징어볶음⑤⑥⑰ V연근조림⑤⑥ V배추김치⑨	V순살돈육탕⑤⑥⑩ 백미밥 V메추리알조림①⑤⑥ V배추김치⑨
오후간식	V방울토마토⑫ +V옥수수채소전①⑤⑥	V(저당)시리얼⑤ +우유②	V포도+우유②	V배+V크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	V핫케이크①②⑤⑥ +우유②	V키위+우유②
열량/단백질	404/14	393/18	374/15	444/16	425/15	347/16
일 자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	V김가루죽	V시금치죽	V당근찹쌀죽	V근대죽	V전복죽⑱	두유⑤
점 심	백미밥 V열무된장국⑤⑥ V닭살허브구이⑤⑮ V애호박나물⑤⑥ V배추김치⑨	백미밥 V쇠고기뭇국⑤⑥⑯ V순살삼치조림⑤⑥ V콩나물무침⑤⑥ V배추김치⑨	백미밥 V청경채맑은국⑤⑥ V제육볶음⑤⑥⑩ V도토리묵무침⑤⑥ V배추김치⑨	V단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ V미소국⑤⑥ V떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ V새콤오이무침⑤⑥ V배추김치⑨	찰보리밥 V두부배춧국⑤⑥ V버섯오믈렛①⑤ V브로콜리무침⑤⑥ V깍두기⑨V배추김치⑨	V미트소스스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ V맑은장국⑤⑥ V어묵양파조림⑤⑥ V배추김치⑨
오후간식	V단감 +V백김치주먹밥⑤⑨	V잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	V사과+V수제비⑥	V후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	V찐고구마+우유②	V쌀과자+우유②
열량/단백질	421/14	410/16	429/14	445/16	416/15	367/14
일 자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	V연근죽	V누룽지죽	V옥수수치즈죽②	V아욱죽	V애호박죽	우유②
점 심	백미밥 V황탯국⑤⑥ V오리주물럭⑤⑥ V세발나물무침⑤⑥ V배추김치⑨	V다진돈육마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ V양배추된장국⑤⑥ V새우채소볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② V배추김치⑨	백미밥 V감자양팟국⑤⑥ V쇠불고기⑤⑥⑯ V얼갈이나물⑤⑥ V깍두기⑨V배추김치⑨	백미밥 V닭곰탕⑮ V오징어숙주볶음⑤⑥⑰ V버섯나물⑤⑥ V배추김치⑨	흑미밥 V근대맑은국⑤⑥ V돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ V파래김구이⑤ V배추김치⑨	V나물비빔밥⑤⑥ V유부국⑤⑥ V참치전①⑤⑥⑱ V배추김치⑨
오후간식	V소금빵①②⑤⑥ +우유②	V구운달걀①+매실차	V배 +V당근무채전①⑤⑥	V바나나+우유②	V방울토마토⑫ +V물만두①②⑤⑥⑩⑯	V모닝빵①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	397/15	382/18	436/15	376/17	404/16	362/16
일 자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	V청경채죽	V두부죽⑤	V쇠고기죽⑯	V양배추죽	V모듬채소죽	두유⑤
점 심	백미밥 V청국장국⑤⑥ V춘천닭갈비⑤⑥⑮ V브로콜리깨무침⑤⑥ V배추김치⑨	백미밥 V크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯ (V우동국⑤⑥) V돈까스①②⑤⑥⑩ +V소스⑤⑥⑫⑯ V오이감자샐러드①⑤ V배추김치⑨	백미밥 V어묵국⑤⑥ V치즈달걀찜①② V시금치나물⑤⑥ V배추김치⑨	백미밥 V콩나물국⑤ V돈육두루치기⑤⑥⑩ V무생채⑤⑥ V배추김치⑨	백미밥 V쇠고기미역국⑤⑥⑯ V돼지고기수육⑩ +V저염쌈장⑤⑥ V청경채나물⑤⑥ V배추김치⑨	백미밥 V조갯살부춧국⑤⑥⑱ V닭다리살조림⑤⑥⑮ V상추무침⑤⑥ V배추김치⑨
오후간식	V귤 +V잔멸치주먹밥⑤	V단호박찜+우유②	V스틱빵①②⑤⑥ +우유②	V고구마맛탕⑤+보리차	V사과+우유② +V케이크①②⑤⑥	V(저당)시리얼⑤ +우유②
열량/단백질	377/17	417/16	430/19	383/14	438/17	380/16
일 자	**30(월)**					
오전간식	V황태죽					
점 심	백미밥 V애호박두부국⑤⑥ V쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ V유채나물무침⑤⑥ V배추김치⑨					
오후간식	V찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②					
열량/단백질	421/19					

[식단 표기 사항]

▸ 🍓 : 자연간식 ▸ 초록급식 : 저탄소식단 ▸ 🎂 : 생일식단 ▸ 🖼 : 꾸러미식단
▸ 🌱 : 이 달의 채소(무 🥬) ▸ V : 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

● 0세 아동도 위 식단표를 사용합니다.

원산지표시

쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
백미	찹쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산				두부	순두부	콩비지
국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 국거리	호주산(불고기)	국산	국산	국산	수입산	수입산	수입산

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)				토요일	참치
	오리	돈육	우육	계육	돈육					다랑어
	국산	국산	국산	국산	국산					

수산물	동태	오징어(6일)	전복	오징어(19일)	고등어
	러시아산	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.

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

2026년 11월 식단표 가

(만 3~5세 - 오전간식죽식형)

제이엘어린이집
발행처 영양팀
발행일 2026.10.16.
원본 식단 확인

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 초록급식	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	브로콜리죽	단호박죽	참깨무죽	새우살죽⑨	얼갈이죽	우유②
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	순살돈육탕⑤⑥⑩ 백미밥 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	방울토마토⑫ +옥수수채소전①⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	포도+우유②	배+크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥ +우유②	키위+우유②
열량/단백질	622/21	605/27	576/24	683/25	654/23	533/25
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	김가루죽	시금치죽	당근찹쌀죽	근대죽	전복죽⑱	두유⑤
점 심	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	미트소스스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	단감 +백김치주먹밥⑤⑨	잼샌드위치①②⑤⑥ +우유②	사과+수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②	쌀과자+우유②
열량/단백질	647/22	631/25	660/21	684/24	640/24	565/21
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	연근죽	누룽지죽	옥수수치즈죽②	아욱죽	애호박죽	우유②
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	나물비빔밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 참치전①⑤⑥⑱ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	배 +당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	방울토마토⑫ +물만두①②⑤⑥⑩⑯	모닝빵①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	611/24	587/28	671/22	579/26	621/25	557/25
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	청경채죽	두부죽⑤	쇠고기죽⑯	양배추죽	모듬채소죽	두유⑤
점 심	백미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯ (우동국⑤⑥) 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑯ 오이감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살부춧국⑤⑥⑱ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	귤 +잔멸치주먹밥⑤	단호박찜+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤+보리차	사과+우유② +케이크①②⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②
열량/단백질	580/26	642/25	661/29	559/22	674/25	584/25
일 자	30(월)					
오전간식	황태죽					
점 심	백미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②					
열량/단백질	648/29					

[식단 표기 사항]

- 빨간 딸기 : 자연간식
- 초록급식 : 저탄소식단
- 생일 케이크 : 생일식단
- 그림 : 꾸러미식단
- 새싹 : 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
국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 국거리	호주산(불고기)	국산	국산	국산	수입산	수입산	수입산

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)				토요일	참치
	오리	돈육	우육	계육	돈육					다랑어
	국산	국산	국산	국산	국산					
수산물	동태	오징어(6일)	전복	오징어(19일)	고등어					
	러시아산	국산	국산	국산	국산					