



일 자		1(수)		2(목)		3(금)							
오전간식		복숭아⑩		수박⑫		감자죽							
점 심		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨		흑미밥 닭가정⑤⑥⑬ 두부양념찜⑤⑥ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		잔멸치주먹밥⑤		롤케이크①②⑤⑥ +우유②		방울토마토 +떠먹는요구르트②							
영양/단백질		385/15		411/14		327/14							
일 자		6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)			
오전간식		누룽지죽		오곡우유미숫가루②⑤⑥		배 백미밥 두부황태국⑤⑥ 가지무사카 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (가지달걀고기구이) 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		사과 [체험학습] 쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑬ 치킨너겟 ①②⑤⑥⑬⑭ 포도음료		아욱죽 수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑬ 새우크림소스조림 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
점 심		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨		오징어덮밥⑤⑥⑭ 감자양파국⑤⑥ 버섯돌깨볶음⑤⑥ 토마토슬라이스⑫ (+유자소스) 배추김치⑨									
오후간식		참치채소전①⑤⑥⑩		단호박찜+보리차		잔치국수⑤⑥		개인간식		우유수박화채②			
영양/단백질		367/18		338/14		330/17		263/9		393/15			
일 자		13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금)			
오전간식		참깨죽		블루베리		떠먹는요구르트②		채소죽		제현절			
점 심		백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 순살고등어감자조림 ⑤⑥⑦ 새콤무생채⑤⑥ 배추김치⑨		닭다리삼계탕⑮ 백미밥 오이부추무침⑤⑥ 멜론 각두기⑨ 배추김치⑨		찰보리밥 모듬어묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그① ⑤⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		참외+우유②		치즈주먹밥②⑤		찐옥수수+매실차		소보로빵①②④⑤⑥+우유②					
영양/단백질		405/13		348/17		363/13		432/15					
일 자		20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)			
오전간식		바나나		알갈이죽		자두		수박		전복죽⑩			
점 심		백미밥 근대된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩나물국⑤ 오징어장조림⑤⑥⑭ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 버섯수제비국⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑬ (저당)요구르트② 배추김치⑨		흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 당근잡채⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		모닝빵①②⑤⑥ +우유②		찐감자+우유②		토마토스파게티 ①②⑤⑥⑫⑬⑭		삶은달걀①+보리차		(저당)시리얼⑤ +우유②			
영양/단백질		432/13		383/16		397/15		367/14		435/16			
일 자		27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)			
오전간식		사과		바나나		복숭아⑩		방울토마토⑫		떠먹는요구르트②			
점 심		가정보육기간 외부음식[개인도시락]		가정보육기간 외부음식[개인도시락]		가정보육기간 외부음식[개인도시락]		가정보육기간 외부음식[개인도시락]		가정보육기간 외부음식[개인도시락]			
오후간식		후레쉬번①②⑤⑥ +우유②		치즈케이크①②⑤⑥+우유②		스틱빵①②⑤⑥ +우유②		카스텔라①②⑤⑥ +우유②		(저당)시리얼⑤ +우유②			
영양/단백질		131/3		153/4		123/4		110/4		153/5			
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩			
	백미	잡쌀	흑미	배추(봄동얼갈이)	고춧가루	국내산				수입산	두부	순두부	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소					국내산	국내산	국내산
	참치		소시지		동그랑땡								
	다랑어	원양산	돈육	계육	돈육	훈제오리							
수산물	오징어(7일)		고등어		오징어(21일)		전복	국내산	국내산	국내산	국내산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	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.

2026년 7월 식단표가

(만 3~5세 - 일반형)

그린키즈어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.6.17.



원본 식단 확인

일 자	[식단 표기 사항]		1(수)	2(목)	3(금)							
오전간식	▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🌿 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 푸러미식단		복숭아⑩	수박	감자죽							
점 심	▶ 🥬 : 이 달의 채소(감자) ▶ 🌍 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(그리스)		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭가슴살⑤⑥⑭ 두부양념찜⑤⑥ 오이탕라이⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	[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) ⑲잣		잔멸치주먹밥⑤	롤케이크①②⑤⑥ +우유②	방울토마토 +떠먹는요구르트②							
영양단백질			592/22	564/20	503/21							
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)							
오전간식	누룽지죽	오곡유미숫가루②⑤⑥	배 백미밥 두부황태국⑤⑥ 가지무사카 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (가지달걀고기구이) 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	사과 [체험학습] 쇠고기채소주먹밥 ⑤⑥⑭ 치킨너겟 ①②⑤⑥⑭⑮ 포도음료	아욱죽 수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑭ 새우크림소스조림 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨							
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 감자양파국⑤⑥ 버섯들깨볶음⑤⑥ 토마토슬라이스⑫ (+유자소스) 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥	개인간식	우유수박화채②							
오후간식	참치채소전①⑤⑥⑮	단호박찜+보리차	잔치국수⑤⑥	개인간식	우유수박화채②							
영양단백질	577/24	519/21	507/26	404/13	604/23							
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)							
오전간식	참깨죽	블루베리	떠먹는요구르트②	채소죽	제한절							
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑭ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 순살고등어감자조림 ⑤⑥⑦ 새콤무생채⑤⑥ 배추김치⑨	닭다리삼계탕⑮ 백미밥 오이부추무침⑤⑥ 멜론 깍두기⑨(배추김치⑨)	찰보리밥 모듬어묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그①⑤ ⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	참외+우유②	치즈주먹밥②⑤	찐옥수수+매실차	소보로빵①②④⑤⑥+우유②								
영양단백질	622/20	535/26	558/21	665/23								
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)							
오전간식	바나나	얼갈이죽	자두	수박	전복죽⑩							
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오징어간장불고기⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯수제비국⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑭ (저당)요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 당근잡채⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	찐감자+우유②	토마토스파게티 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	삶은달걀①+보리차	(저당)시리얼⑤ +우유②							
영양단백질	664/20	588/24	611/22	656/22	669/24							
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)							
오전간식	사과	바나나	복숭아⑩	방울토마토⑫	떠먹는요구르트②							
점 심	가정보육기간 외부음식[개인도시락]	가정보육기간 외부음식[개인도시락]	가정보육기간 외부음식[개인도시락]	가정보육기간 외부음식[개인도시락]	가정보육기간 외부음식[개인도시락]							
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	치즈케이크빵①②⑤⑥ +우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	카스텔라①②⑤⑥ +우유②	(저당)시리얼⑤ +우유②							
영양단백질	202/5	236/6	190/6	169/6	236/7							
원산지표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	콩	콩비지	
	백미	참쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산	수입산					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치	소시지	동그랑땡	훈제오리							
		다랑어	돈육	계육	돈육	오리						
	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산							
수산물	오징어(7일)	고등어	오징어(21일)	전복								
	국내산	국내산	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.