

2026년 6월 식단표가

한들물빛city어린이집



발행처 영양팀

발행일 2026.5.15.

원본 식단 확인

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

(만 1~2세 - 일반형)

* 0세도 함께 사용하는 식단

일 자	1(월)	2(화) 초록급식	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	배	채소죽		키위	브로콜리죽
점 심	백미밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돈육채갯잎볶음 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 오징어숙주볶음 ⑤⑥⑦⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쇠고기오이덮밥 ⑤⑥⑩ 감자국 ⑤⑥ 두부애호박조림 ⑤⑥ (저당)요구르트 ② 배추김치 ⑨	양배추된장국 ⑤⑥ 닭살토마토볶음 ⑤⑥⑫⑮ 김구이 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	핫케이크 ①②⑤⑥ +우유 ②	사과+우유 ②		삶은달걀 ①+보리차	파프리카콘치즈 ①②⑤
영양/단백질	413/18	348/14	343/17	365/14	
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지죽	멜론	버섯죽	참외	바나나
점 심	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 돈까스 ①②⑤⑥⑩ + 소스 ⑤⑥⑫⑬ 콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 양배추쌈 + 저염쌈장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 두부맑은국 ⑤⑥ 순살삼치구이 ⑤⑥ 감자당근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 열무된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	백김치주먹밥 ⑤⑨	케이크 ①②⑤⑥ +우유 ②	오이달걀샌드위치 ①②⑤⑥+우유 ②	(저당)시리얼 ⑤ +우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥
영양/단백질	413/14	404/13	433/19	377/14	350/13
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	참깨죽	배	떠먹는요구르트 ②	사과	당근죽
점 심	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬ 들기름두부구이 ⑤ + 양념장 ⑤⑥ 비름나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음 ⑤⑥⑩ 무새콤무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 자장채소볶음밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 동태살국 ⑤⑥ 메추리알조림 ①⑤⑥ 방울토마토 ⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 호박잎된장국 ⑤⑥ 닭살데리야구이 ⑤⑥⑮ 가지무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 달걀팻국 ① 오징어우동볶음 ⑤⑥⑦ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 배추김치 ⑨
오후간식	모닝빵 ①②⑤⑥ +우유 ②	느타리버섯전 ①⑤⑥	단호박찜+보리차	오이김밥 ⑤	수박우유화채 ②
영양/단백질	378/13	332/12	329/14	405/13	353/16
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금) 세계음식
오전간식	참외	전복죽 ⑩	바나나	오곡미숫가루 ②⑤⑥	아욱죽
점 심	백미밥 유부국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 크림스프 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ (맑은장국 ⑤⑥) 치즈함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이피클 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 닭다리살부추볶음 ⑤⑥⑮ 버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰보리밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑩ 채소달걀말이 ①⑤ 갯잎순나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	위상채프 ⑤⑥⑩ (돈육가지덮밥) 콩나물국 ⑤ 어묵양파조림 ⑤⑥ 수박 배추김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑥	찐감자+우유 ②	참치주먹밥 ①⑤⑩	과일요거트샐러드 ②⑫	과배기 ①②⑤⑥ +우유 ②
영양/단백질	340/14	439/17	342/18	378/15	442/16

[식단 표기 사항]

- : 자연간식 : 초록급식 : 저탄소식단
- : 생일식단 : 꾸러미식단
- : 이 달의 채소(오이) : 세계음식 : 세계 음식의 날(중국)
- : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공

[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

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리 고기	콩			
	백미	찰쌀	흑미	배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	국내산				수입산	두부	순두부	연두부
	가공품	너비아니		함박스테이크		참치		국내	국내	국내	국내	국내	국내
	수산물	오징어(2일)		고등어		동태		오징어(19일)		전복			
	국내	국내	국내	국내	국내	h한우 □육우 □젓소	국내	국내	국내	국내	국내	국내	
	국내	국내	국내	국내	계육	계육	다랑어	태평양					
	국내	국내	국내	러시아	국내	국내	국내	국내					

※ 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.



일 자	1(월)	2(화) 초록급식	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)
오전간식	배	채소죽		키위	브로콜리죽
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육채갯잎볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 오징어숙주볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기오이덮밥⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 두부애호박조림⑤⑥ (저당)요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 양배추된장국⑤⑥ 달살토마토볶음 ⑤⑥⑫⑮ 김구이⑤ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ +우유②	사과+우유②	삶은달걀①+보리차	파프리카콘치즈①②⑤	
영양단백질	635/27	535/21	528/26	561/22	
일 자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)
오전간식	누룽지죽	멜론	버섯죽	참외	바나나
점 심	백미밥 복쌈국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈 +저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	백김치주먹밥⑤⑨	케이크①②⑤⑥ +우유②	오이달걀샌드위치 ①②⑤⑥+우유②	(저당)시리얼⑤ +우유②	간장비빔국수⑤⑥
영양단백질	635/21	621/21	666/29	581/21	538/20
일 자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)
오전간식	참깨죽	배	떠먹는요구르트②	사과	당근죽
점 심	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬ 들기름두부구이⑤ +양념장⑤⑥ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기콩나물볶음 ⑤⑥⑩ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	자장채소볶음밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 동태살국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨	백미밥 호박익힌장국⑤⑥ 달살데리야구이 ⑤⑥⑮ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 달걀팻국① 오징어우동볶음 ⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	느타리버섯전①⑤⑥	단호박찜+보리차	오이김밥⑤	수박우유화채②
영양단백질	581/20	510/18	506/22	622/20	543/24
일 자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
오전간식	참외	전복죽⑩	바나나	오곡미숫가루②⑤⑥	아욱죽
점 심	백미밥 유부국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯ (맑은장국⑤⑥) 치즈함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이피클(오이무침⑤⑥) 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭다리살부추볶음 ⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	위상체프⑤⑥⑩ (돈육가지덮밥) 콩나물국⑤ 어묵양파조림⑤⑥ 수박 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	찐감자+우유②	참치주먹밥①⑤⑩	과일요거트샐러드②⑫	꽂배기①②⑤⑥ +우유②
영양단백질	523/21	670/27	527/28	582/23	676/24
일 자	29(월)	30(화)	[식단 표기 사항]		
오전간식	복숭아⑩	김가루죽	<ul style="list-style-type: none"> : 자연간식 : 초록급식 : 생일식단 : 푸러미식단 : 이 달의 채소(오이) : 세계음식 : 세계 음식의 날(중국) 		
점 심	백미밥 배춧국⑤⑥ 카레닭갈비 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<ul style="list-style-type: none"> : 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	찐옥수수+우유②	(쌀)식빵①②⑤⑥ +달기잼+우유②			
영양단백질	571/22	636/27			

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	두부	순두부	연두부	
	백미	찰쌀	흑미	배추(썬동,얼얼이)	고춧가루	국내산								수입산
	국내	국내	국내	국내	국내	국내산	수입산	국내	국내	국내	국내	국내	국내	국내
	기공품	너비아니		함박스테이크		참치		국내	국내	국내	국내	국내	국내	국내
수산물	오징어(2일)		고등어		동태		오징어(19일)		전복					
	국내	국내	국내	러시아	국내	국내								

※ 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.

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, 잡쌀, 현미, 흑미), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추(봄동, 열갈이), 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, 우렁챙이, 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