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

2026년 11월 식단표 가

(만 3~5세 - 일반형)

세교어린이집

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	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	참깨무죽	배	얼갈이죽	우유②
점 심	흑미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥 ②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	찰보리밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	순살돈육탕⑤⑥⑩ 백미밥 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	포도+우유②	크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥ +매실차	키위+우유②
열량/단백질	615/21	565/27	576/24	574/21	633/20	533/25
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	사과	시금치죽	귤	당근찹쌀죽	두유⑤
점 심	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	미트소스스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	백김치주먹밥⑤⑨	케이크①②⑤⑥ +우유②	수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②	쌀과자+우유②
열량/단백질	546/20	598/24	659/22	588/22	614/22	565/21
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	누룽지죽	배	떠먹는요구르트②	아욱죽	방울토마토⑫	우유②
점 심	흑미밥 황탯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어숙주볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 참치전①⑤⑥⑱ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑯	모닝빵①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	590/23	532/27	592/20	579/26	514/23	557/25
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	귤	채소죽	두유⑤
점 심	흑미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯ (우동국⑤⑥) 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑭ 오이감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	찰보리밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 조갯살부춧국⑤⑥⑱ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	단호박찜+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤+보리차	사과+우유②	(저당)시리얼⑤ +우유②
열량/단백질	520/26	573/23	604/26	534/21	547/27	584/25
일 자	30(월)					
오전간식	배					
점 심	흑미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑭ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑭ +우유②					
열량/단백질	561/24					

[식단 표기 사항]

- 배 : 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

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
국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	■한우 □육우 □젖소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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

수산물	동태	오징어(6일)	오징어(19일)	고등어		
	러시아	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 11월 식단표 가

(만 1~2세 - 일반형)

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

세교어린이집
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	떠먹는요구르트②	방울토마토⑫	참깨무죽	배	얼갈이죽	우유②
점 심	흑미밥 미역국⑤⑥ 돈목살데리야끼볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리새송이볶음밥②⑤⑥ 실파된장국⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ (저당)오렌지주스 배추김치⑨	찰보리밥 달걀국① 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	순살돈육탕⑤⑥⑩ 백미밥 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥	(저당)시리얼⑤ +우유②	포도+우유②	크림우동 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	핫케이크①②⑤⑥ +매실차	키위+우유②
열량/단백질	400/14	367/18	374/15	373/14	411/13	347/16
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	단감	사과	시금치죽	귤	당근찹쌀죽	두유⑤
점 심	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살허브구이⑤⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 콩나물국⑤ 제육볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 미소국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 두부배춧국⑤⑥ 버섯오믈렛①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	미트소스스파게티①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 어묵양파조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	백김치주먹밥⑤⑨	케이크①②⑤⑥ +우유②	수제비⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②	쌀과자+우유②
열량/단백질	355/13	388/16	429/14	382/15	399/14	367/14
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	누룽지죽	배	떠먹는요구르트②	아욱죽	방울토마토⑫	우유②
점 심	흑미밥 황탯국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	다진돈육마파두부덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 감자양팟국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어숙주볶음⑤⑥⑰ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육영양갈비찜⑤⑥⑩ 파래김구이⑤ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 참치전①⑤⑥⑱ 배추김치⑨
오후간식	소금빵①②⑤⑥ +우유②	구운달걀①+매실차	당근무채전①⑤⑥	바나나+우유②	물만두 ①②⑤⑥⑩⑯	모닝빵①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	384/15	346/17	385/13	376/17	334/15	362/16
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	오곡미숫가루②⑤⑥	단감	두부죽⑤	귤	채소죽	두유⑤
점 심	흑미밥 청국장국⑤⑥ 춘천닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프①②⑤⑥⑩⑮⑯ (우동국⑤⑥) 돈까스①②⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫⑯ 오이감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	찰보리밥 어묵국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 조갯살부춧국⑤⑥⑱ 닭다리살조림⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	단호박찜+우유②	스틱빵①②⑤⑥ +우유②	고구마맛탕⑤+보리차	사과+우유②	(저당)시리얼⑤ +우유②
열량/단백질	338/17	373/15	393/17	347/13	356/18	380/16
일 자	30(월)					
오전간식	배					
점 심	흑미밥 애호박두붓국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑯ 유채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐핫도그①②⑤⑥⑩⑯ +우유②					
열량/단백질	364/16					

[식단 표기 사항]

- 자연간식
- 초록급식 : 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	수입산				두부	순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	숫내산	국내산	■한우 □육우 □젖소		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공품	훈제오리	떡갈비			소시지(30일-찐핫도그)			토요일	참치
	오리	돈육	우육	계육	돈육				다랑어
	국내산	미국산	호주산	-	국내산				
수산물	동태	오징어(6일)	오징어(19일)	고등어					
	러시아	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.