



일 자	1(수)		2(목)		3(금)
오전간식	[식단 표기 사항]		오렌지		감자죽
점 심	- 자연간식 : 자른채 - 생일식단 : 생일식단 - 이 달의 채소(감자) - 세계음식 : 세계 음식의 날(그리스) 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공		- 방울토마토 - 오므라이스 - 무채 - 돼지고기장조림 (과일)푸딩 - 배추김치		- 흑미밥 - 닭개장 - 두부양념찜 - 오이탕탕이 - 배추김치
오후간식	- 난류 - 우유 - 메밀 - 땅콩 - 대두 - 밀 - 고등어 - 계 - 새우 - 돼지고기 - 복숭아 - 토마토 - 아황산류 - 호두 - 닭고기 - 쇠고기 - 오징어 - 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) - 젓		감자만둣국		블루베리 + 떠먹는요구르트
영양/단백질	346/13		367/13		327/14
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	누룽지죽	오곡유미갯가루	블루베리	사과	아욱죽
점 심	- 백미밥 - 청경채된장국 - 오리두루치기 - 김자반 - 배추김치	- 오징어덮밥 - 감자양파국 - 버섯들깨볶음 - 토마토슬라이스 (+유자소스) - 배추김치	- 백미밥 - 두부황태국 - 소시지파프리카볶음 - 양배추나물 - 배추김치	- 백미밥 - 유부국 - 가지달걀고기구이 - 근대나물 - 배추김치	- 수수밥 - 만둣국 - 새우크림소스조림 - 콩나물무침 - 배추김치
오후간식	참치채소전	단호박찜+보리차	잔치국수	후레쉬변+우유	우유수박화채
영양/단백질	375/16	338/14	350/14	348/16	393/15
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)
오전간식	참깨죽	블루베리	떠먹는요구르트	사과	
점 심	- 백미밥 - 미역국 - 쇠고기당면볶음 - 참나물무침 - 배추김치	- 백미밥 - 돈육된장찌개 - 순살고등어감자조림 - 새콤무생채 - 배추김치	- 닭다리삼계탕 - 백미밥 - 오이부추무침 - 멜론 - 배추김치	- 찰보리밥 - 모듬어묵국 - 토마토스크램블에그 - 숙주나물무침 - 배추김치	
오후간식	참외+우유	치즈주먹밥	(저당)시리얼+우유	소보로빵+우유	
영양/단백질	405/13	348/17	387/15	380/14	
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	떠먹는요구르트	바나나	자두	수박	개인간식
점 심	- 백미밥 - 근대된장국 - 제육볶음 - 브로콜리무침 - 배추김치	- 백미밥 - 쇠고기미역국 - 탕수육 - 소스 - 과일샐러드 - 배추김치	- 백미밥 - 버섯수제비국 - 마파두부 - 잔멸치볶음 - 배추김치	- 카레라이스 - 맑은장국 - 동그랑땡 (저당)요구르트 - 배추김치	[가정학습기간] 개인도시락
오후간식	삶은달걀+보리차	케이크+우유	찐감자+우유	모닝빵+우유	개인간식
영양/단백질	372/13	430/14	363/14	445/16	-
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	사과	완두콩죽	오곡유미갯가루	멜론	개인간식
점 심	- 백미밥 - 동태살국 - 치즈달걀말이 - 배추나물 - 배추김치	- 백미밥 - 건새우묵국 - 훈제오리볶음 - 갯잎순나물 - 배추김치	- 쇠고기채소덮밥 - 미소국 - 게살오이무침 - 오렌지 - 배추김치	- 백미밥 - 콩비지찌개 - 순살삼치구이 - 청경채나물 - 배추김치	[가정학습기간] 개인도시락
오후간식	김가루주먹밥	찐고구마+우유	어묵탕	카스텔라+우유	개인간식
영양/단백질	382/16	439/18	392/16	366/16	-

원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)			쇠고기		돼지 고기	닭고 기	오리 고기	콩		
	백미	잡쌀	흑미	배추(봄동,얼얼이)	고춧가루		국내산					두부	순두부	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치		소시지		동그랑땡	훈제오리							
		다량어		돈육	계육	돈육	오리							
		원양산		국내산	국내산	국내산	국내산							
	수산물	오징어(7일)		고등어		동태								
		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 식단표 (가)

(3~5세 - 일반형)

스마트한라어린이집

발행처 영양팀

발행일 2026.6.17.



원본 식단 확인

일 자	1(수)		2(목)		3(금)
오전간식	오렌지		방울토마토⑫		감자죽
점 심	[식단 표기 사항] ▶ 🍓 : 자연간식 ▶ 🌱 : 저탄소식단 ▶ 🍰 : 생일식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🍷 : 이 달의 채소(감자) () ▶ 🌍 : 세계 음식 : 세계 음식의 날(그리스) [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		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 오이탕탕이⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자만둣국⑤⑥⑨		쌀과자+우유②		블루베리 +떠먹는요구르트②
영양/단백질	533/20		564/20		503/21
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)
오전간식	누룽지죽	오곡우유마숫가루②⑤⑥	블루베리	사과	아욱죽
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 오리두루치기⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑦ 감자양파국⑤⑥ 버섯들깨볶음⑤⑥ 토마토슬라이스⑫ 배추김치⑨	백미밥 두부황태국⑤⑥ 소시지파프리카볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 가지달걀고기구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스조림 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치채소전①⑤⑥⑮	단호박찜+보리차	잔치국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	우유수박화채②
영양/단백질	577/24	519/21	539/21	566/24	604/23
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 초복특식	16(목)	17(금) 제헌절
오전간식	참깨죽	블루베리	떠먹는요구르트②	사과	
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육된장찌개⑤⑥⑩ 순살고등어감자조림 ⑤⑥⑦ 새콤무생채⑤⑥ 배추김치⑨	닭다리삼계탕⑮ 백미밥 오이부추무침⑤⑥ 멜론 배추김치⑨	찰보리밥 모듬어묵국⑤⑥ 토마토스크램블에그①⑤ ⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참외+우유②	치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤+우유②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
영양/단백질	622/20	535/26	596/23	585/21	
일 자	20(월)	21(화) 생일식단	22(수)	23(목)	24(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	바나나	자두	수박	개인간식
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯수제비국⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 맑은장국⑤⑥ 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑮ (저당)요구르트② 배추김치⑨	[가정학습기간] 개인도시락
오후간식	삶은달걀①+보리차	케이크①②⑤⑥ +우유②	찐감자+우유②	모닝빵①②⑤⑥+우유②	개인간식
영양/단백질	572/20	661/22	558/22	684/24	-
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전간식	사과	완두콩죽⑤	오곡우유마숫가루②⑤⑥	멜론	개인간식
점 심	백미밥 동태살국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 훈제오리볶음②⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑮ 미소국⑤⑥ 게살오이무침 ①②⑤⑥⑧⑫ 오렌지 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개⑤⑩ 순살삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	[가정학습기간] 개인도시락
오후간식	김가루주먹밥⑤	찐고구마+우유②	어묵탕⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ +우유②	개인간식
영양/단백질	588/24	675/27	603/25	563/24	-

원 산 지 표 시	쌀(밥,죽,누룽지)			배추김치(모든조리음식)		쇠고기		돼지 고기	닭고 기	오리 고기	콩		
	백미	참쌀	흑미	배추(봄동,얼갈이)	고춧가루	국내산					두부	순두부	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품	참치		소시지		동그랑땡		훈제오리					
		다랑어 원양산		돈육 국내산	계육 국내산	돈육 국내산	오리 국내산						
	수산물	오징어(7월)		고등어		동태							
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.