서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 만1-2세 식단

[구체식]

늘푸른어린이집
서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)알당!오십↓살점의 날	6(금)	7(토)
오전간식	방울토마토12, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	잔멸치죽	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 연두부탕5 돈육장조림5,6,10 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 양배추된장국5,6 닭살버터구이2,15 콩나물무침5,6 깍두기9	소고기카레라이스 2,5,6,12,16,18 황태맑은국5,6 그린샐러드 배추김치9	잡곡밥 건새우9아욱국5,6 닭살양파볶음5,6,15 크래미1,8오이무침5,6 깍두기9	백미밥 소고기뭇국5,6,16 채소두부볶음 김구이 배추김치9	소고기양파볶음밥5,6,16 달걀김국1 감자조림5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10+매실차	간장비빔국수	크림스프2,5,6,15,16 +조각식빵1,2,5,6	찐감자,우유2	소보루빵1,2,4,6,우유2	(수제)바나나우유2
열량/단백질(kcal/g)	430.2/17	454.3/16.8	440.9/16.1	420.2/19.2	426.3/18.4	433.5/19.6
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)지구건강밥상**	**14(토)**
오전간식	배, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근, 떠먹는요거트2	채소죽5,6	감귤,치즈2	요거트2
점심	백미밥 버섯들깨국5,6 돈육두루치기5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기감자조림5,6,16 브로콜리참깨무침 깍두기9	안매운닭갈비덮밥5,6,15 어묵국5,6 연근유자청무침 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 소고기숙주볶음5,6,16 ⭐무사과조림5,6 깍두기9	잡곡밥 배추맑은국5,6 두부양념구이5,6 어묵시금치볶음 배추김치9	마파두부덮밥5,6 숙주된장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	김치참치주먹밥 +보리차	잔치국수5,6	알록달록채소계란말이밥 +결명자차	찐고구마,우유2	버터스틱빵1,2,5,6,우유2	(수제)감귤주스
열량/단백질(kcal/g)	474.9/18.3	421.1/20.2	445.1/18.2	467.4/17.4	428.4/19.5	517/14.1
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)** ♥생일잔치♥	**21(토)**
오전간식	바나나, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	브로콜리죽5,6	사과	요거트2
점심	백미밥 미역국5,6 소고기당근볶음5,6,16 청포묵김무침5,6 배추김치9	잡곡밥 두부장국5,6 생선까스+소스1,5,6,16 양배추새콤무침5,6 깍두기9	소고기버섯밥16 +양념장5,6 물만둣국1,5,6,10,16,18 깻잎나물5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 얼갈이된장국5,6 훈제오리파프리카볶음5 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 돈까스1,5,6,10,12 그린샐러드5,6 배추김치9	훈제오리브로콜리볶음밥5 단호박된장국5,6 제철과일(사과) 깍두기9
오후간식	군만두+오미자차	잼샌드위치1,2,5,6 +둥굴레차	우동5,6	찐단호박,우유2	단팥빵1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스
열량/단백질(kcal/g)	456.5/17.4	466.7/16.6	473.6/18	432.1/16	468.3/18.1	451/14.1
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	배, 떠먹는요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카, 떠먹는요거트2	⭐순두부누룽지죽5,6	사과,치즈2	요거트2
점심	백미밥 두부맑은국5 닭살무조림5,6,15 느타리버섯나물5,6 배추김치9	잡곡밥 유부된장국5,6 돈육청경채볶음5,6,10 우엉채조림5,6 깍두기9	소고기채소볶음밥5,6,16 두부대팟국 참나물무침5,6 김구이 배추김치9	잡곡밥 열무된장국5,6 닭살토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 가지무침5,6 깍두기9	백미밥 콩나물국5 수육10 상추오이무침5,6 배추김치9	돈육콩나물불고기덮밥 5,6,10 감자맑은국5,6 열무나물 깍두기9
오후간식	찐고구마,옥수수차	김가루잔멸치주먹밥5 +메밀차3	어묵탕5,6	감자구이2, 우유2	모닝빵1,2,5,6,우유2	(우유2)미숫가루5
열량/단백질(kcal/g)	461.3/18.7	443.7/22.5	444.7/18.4	450.9/23.2	426.6/18.4	393.1/14.6
5주차	**30(월)지구건강밥상**					
오전간식	감귤, 떠먹는요거트2					
점심	잡곡밥 부추황태국 두부데리야끼조림5,6 들깨무나물5,6 배추김치9					
오후간식	⭐시금치배추전1,6					
열량/단백질(kcal/g)	402.6/18.1					



2026늘푸른중점프로그램-텃밭과 함께 채소습관기르기

"제2회 채소레시피공모전"

수상 레시피[알록달록채소계란말이밥]을 식단에 반영하였습니다.

원산지 표시	쌀,흑미,찹쌀,현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품		콩	수산물			김치	
						찐만두	군만두	두부	가공품			배추	고춧가루
	국내산	국내산 ■ 한우 □ 육우 □ 젖소	국내산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	국내산	참치캔	생선까스		국내산	국내산
									가다랑어: 원양산	대구: 국내산			

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

식품알레르기에 관한 공지

☑ 식품알레르기란?

알레르기란 외부의 자극에 대해 신체가 과민 반응을 보이는 것을 말합니다. 대표적인 알레르기 질환에는 아토피 피부염, 천식, 알레르기 비염, 알레르기 결막염 등이 있다. 식품알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치 않는 반응 중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물,기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타난다. 최근 영유아의 식품알레르기는 급증하고 식품알레르기로 인해 뇌사 상태에 빠진 사건이 언론에 보도되어 큰 이슈가 되기도 했는데 이는 식품알레르기를 일으키는 원인식품이 대부분 단백질 식품인데 위장관이 미숙한 영유아의 경우 단백질이 잘 흡수되지 못하고 이상 과민 반응을 나타내기 때문이다.

☑ 알레르기를 유발하는 대표적인 식품 13가지

→ 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염

☑ 식품알레르기 식품별 주의사항 및 대체식품

식품	식품별 주의사항 및 대체식품
난류	■ 주의사항: 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 ■ 대체식품: 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
우유	■ 주의사항: 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿 등에도 함유되어 있으므로 주의 ■ 대체식품: 두유
메밀	■ 주의사항: 식품성분표를 반드시 확인 ■ 대체식품: 쌀, 감자
땅콩	■ 주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 땅콩알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 볼 것 ■ 대체식품: 깨
대두	■ 주의사항: 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요(두부,두유,콩나물,된장,고추장,간장,콩기름,콩기름을 이용한 튀김 및 과자 등) * 정제한 기름에는 알레르기 유발하는 단백질이 거의 포함되지 않으나 중증의 경우에는 소량으로도 반응할 수 있으므로 반드시 의사와 상담 ■ 대체식품:두부→계란, 두유→우유, 콩나물→타채소, 된장·고추장·간장→소금, 콩기름→포도씨기름
밀	■ 주의사항: 면류, 과자, 빵 뿐만 아니라 시판용 된장, 고추장, 간장에도 함유 ■ 대체식품: 쌀, 감자
생선	■ 주의사항: 생선을 제한하는 경우 비타민D섭취가 부족할 수 있음 ■ 대체식품: 쇠고기,닭고기,돼지고기,두부,계란 등 단백질 식품
게·새우	■ 주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 건새우로 육수를 내는 경우도 주의 ■ 대체식품: 쇠고기,닭고기,돼지고기,두부,계란 등 단백질 식품
돼지고기	■ 주의사항: 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 ■ 대체식품: 쇠고기,닭고기,생선류,두부,계란 등 단백질 식품
복숭아	■ 주의사항: 사과,자두,체리,배에도 알레르기가 반응할 수 있으므로 주의 ■ 대체식품: 수박, 참외
토마토	■ 주의사항: 케찹, 토마토소스 등에 주의 ■ 대체식품: 소스류→소금 생과/주스→타과일
아황산염	■ 주의사항: 주로 방부제나 식품표백제로 사용되므로 식품성분표를 반드시 확인. 깐연근·깐우엉·깐도라지 등 식품성분표가 없는 경우도 주의 ■ 주의식품:냉동갑각류, 가공감자, 말린과일, 포도주, 깐연근, 깐우엉, 깐도라지 등