



가정통신(10월)

1~2세
영아 변경식단



발행일: 2026년 9월 18일 ☎ 02)6082-6060 ♣ 홈페이지 <http://www.sungmisankids.net/>

날짜	< 생일식단 1 >	< 생일식단 2 >		1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	단감	사과		초코씨리얼⑤/우유②	사과	개천절
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 버섯소불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭미역국⑤⑥⑬ 가지전①⑥ 샐러드/참깨소스①⑤⑥⑬⑯ 깍두기⑨		고구마영양밥⑤⑥ 맑은순두부국⑤⑥⑨ 어묵볶음⑤⑥⑬ 과일(배) 배추김치⑨	백미밥 공국⑬ 멸치볶음⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	
오후간식	생일떡/과일	생일떡/과일		핫도그①⑤⑥⑨⑩⑫	팸롤케이크①②⑥/현미차	
열량/단백질(g)	393/12	441/14		423/17	435/18	
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	사과	단감/치즈②	요거트②/당근스틱	한글날	연두부⑤/양념장⑤⑥
점심		백미밥 유부된장국⑤ 캐비지롤⑩⑫⑬ 시금치무침 깍두기⑨	백미밥 들깨강자국⑤⑥ 소고기가지볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 제육덮밥⑤⑥⑩ 오이무침 과일(귤) 깍두기⑨		햄채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 과일(포도) 깍두기⑨
오후간식		핫케이크①②⑥/우유②	고구마스프②⑥/ 아침빵①②⑥	초코머핀①②⑥		
열량/단백질(g)		633/24	633/16	650/19		314/12
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	배	채소주먹밥	단감	야채죽	통곡물프레이크⑤/우유②	누룽지죽
점심	백미밥 두부애호박국⑤⑨ 훈제오리부추볶음 ②⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 공국⑬ 달걀채소조림①⑤⑥ 상추겉절이 깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤ 뿌리채소찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	된장덮밥⑤⑩ 달걀국①⑤⑥ 소시지구이⑨⑬⑯ 배추김치 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈가스①②⑥⑩/소스⑤⑥⑫ 샐러드/참다래소스⑤⑥⑫ 깍두기⑨	채소짜장밥⑤⑥ 새우살순두부국 ⑤⑥⑨ 과일(사과) 깍두기⑨
오후간식	로제떡볶이②⑤⑥	찐밤(고구마)/현미차	소보로빵①②④⑥/ 두유⑤	채소전⑥	칼국수⑤⑥	
열량/단백질(g)	413/18	442/24	440/23	445/19	452/20	308/10
날짜	19일(월)*중앙절*	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	귤	찰보리팬케이크①②	배	꼬마김밥	크림스프②⑥/아침빵①②⑥	유부초밥⑤
점심	백미밥 감자된장국⑤ 소고기새송이조림 ⑤⑥⑬ 미역줄기볶음 깍두기⑨ 국화전⑤	백미밥 어묵국⑤⑥⑬ 두부구이⑤/ 스파게티소스⑫⑯ 콩나물무침 배추김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 채소달걀말이① 들기름무조림⑤⑥ 배추김치⑨	새우카레밥②⑥⑨⑫⑯ 시금치된장국⑤ 무쌈 과일(사과) 배추김치⑨	참쌀밥 삼계탕⑬ 오이지무침 과일(토마토)⑫ 깍두기⑨	된장덮밥⑤⑩ 맑은우국⑤⑥ 과일(단감) 배추김치⑨
오후간식	핫도그①⑤⑥⑨⑩⑫	단호박죽	잔치국수⑤⑥⑨	유자컴케이크①②⑥/ 두유⑤	찐고구마/우유	
열량/단백질(g)	427/17	414/19	439/15	424/18	433/21	339/15
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	사과	우유미숫가루②⑤	단감	유부주먹밥⑤	누룽지죽	요거트②/초코볼⑤⑥
점심	백미밥 시래기된장국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 건새우볶음⑤⑥⑨ (멸치볶음⑤⑥) 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 닭안심채소조림⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 맑은순두부국⑤⑥⑨ 달걀프라이① 과일(배) 깍두기⑨	백미밥 팽이된장국⑤ 돼지고기숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 견취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥 ⑤⑥⑨⑬ 달걀국①⑤⑥ 과일(벨론) 깍두기⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩	샐러드/참다래소스①②⑤⑥⑫/배	약밥⑤⑥⑬	찐감자	들기름국수⑤⑥	
열량/단백질(g)	421/18	402/22	406/14	434/20	434/20	268/12

알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣 // 대체식품: 우유②→두유⑤ / 달걀①→두부⑤ / 견과류→체거식
 ※ 두레상협의 모든 가공식품은 아황산류를 포함한 첨가물을 최대한 배제하여 생산합니다. 단, 천연식품(양파,마늘,무 등)에도 미량의 아황산이 존재하니 아황산류 알레르기 영유아는 주의해주시기 바랍니다.

원산지 표시// 쌀(현미, 흑미, 찰쌀, 찐쌀, 밥, 죽, 누룽지) 국내산, 잡곡류 국내산, 배추김치-반찬용, 찌개용, 탕용, 겉절이용(배추) 국내산, 고춧가루 국내산, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) 국내산, 돼지고기 국내산, 소고기, 한우 국내산, 닭 국내산, 오리 국내산, 고등어 국내산, 꽃게 국내산, 명태/코다리 러시아산, 오징어 국내산, 동태포 러시아산, 통등심돈가스(돼지고기) 국내산, 한입등심돈가스(돼지고기) 국내산, 주꾸미 국내산, 동그랑땡(급식용)(돼지고기) 국내산, 핫도그(돼지고기) 국내산, 생선가스(명태살) 러시아산, 떡갈비(돼지고기) 국내산, 안심치킨가스(닭) 국내산, 치킨텐더(닭) 닭살스테이크(닭) 국내산, 아귀(아귀살) 국내산, 어묵- 연육(국내산), 명태(미국산), 소시지(돼지고기)국내산, 햄(돼지고기,돼지지방,소고기) 국내산.

[식단 안내문]

1. 울림두레생협 친환경 식단의 원칙

- 모든 식재료는 친환경농산물, 유기농, 우리 농산물을 이용합니다.
- 제철음식을 기준으로 재료가 가진 자연의 맛을 최대한 살려 조리합니다.
- 우리나라 세시와 절기의 풍속을 살려 갑니다.
- 육류나 생선 등 육류 단백질의 과다한 섭취를 줄입니다.
- 가공식은 가능한 배제하였습니다.
- 굽거나 튀기는 조리법을 최소화하고 찌거나 삶기를 지향합니다.
- 주 3회 이상 제철 채소나 과일을 이용한 간식을 포함합니다.
- ()안은 수산물을 대체한 식품입니다.
- 점심 식단의 후식 과일은 식단표를 참고하시되, 수급현황에 맞게 다양한 과일을 제공해주시기 바랍니다.
- 울림두레생협 식단은 울림두레 안진희 영양사 가 제공하고 있습니다.

2. 울림두레생협 친환경 식단은 어린이 영양소 섭취 기준에 준하여 작성되었습니다.

구 분	만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 필요추정량	900kcal	1,400kcal
단백질 권장섭취량	20g	25g

※ 육류 단백질의 과다한 섭취를 지양한 식단으로 부족한 단백질 권장섭취량은 가정에서 보충해주시기 바랍니다.

3. 알레르기 대체 식품 안내

구분	대체가능 식품의 예
달걀	두부 및 소고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	두유, 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩, 호두, 잣	두부를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
게, 고등어, 새우	연어, 흰살생선, 말린 버섯 등으로 대체
육류, 오징어, 조개류	달걀, 생선, 두부 등으로 대체
아황산류	가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택
토마토, 복숭아	귤, 포도, 사과, 배, 키위, 바나나, 참외, 홍시, 수박, 단감 등으로 대체

4. 10월의 제철 식품

채소류	과일류	어패류
고구마, 무, 느타리버섯, 새송이버섯, 양송이버섯, 서리대콩, 은행 등	사과, 배, 키위, 석류 등	고등어, 삼치, 꽂치, 갈치, 굴, 홍합, 전복 등

9월 (변경)식단	영양사 안진희
울림두레생협	

10월 (변경)식단	영양사 안진희
울림두레생협	

식단 알림 사항

1. 월간 식단 메뉴구성

- ◆ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 **과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙**으로 합니다.
- ◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.
- ◆ 메뉴변경 시, **알레르기 유발가능 식품 표시를 반드시 추가**해주세요. (예: 오전간식->복숭아^⑩)
- ◆ 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.

◆ 견학식단

오전간식	시리얼+우유 ^②	과일(바나나)
중식	쇠고기채소볶음밥 ^{⑤⑥⑩} (쇠고기채소주먹밥 ^{⑤⑥⑩}) 유아배추김치 ^⑨ (유아깍두기 ^⑨) 과일(사과)	잔멸치김가루주먹밥 ^⑤ (잔멸치김가루볶음밥 ^⑤) 군만두 ^{①⑤⑥⑩} 유아배추김치 ^⑨ (유아깍두기 ^⑨)
오후간식	빵 ^{①②⑥} 또는 떡+보리차	아기쌀과자+보리차
칼로리(kcal)/단백질(g)	659/17	680/27

- ◆ 생일식단과 견학식단을 포함하여 메뉴 변경을 원할 경우에는 식단 감수를 받으셔야 합니다. 식단감수와 관련한 자세한 사항은 영양사에게 확인하시기 바랍니다.

2. 대체 가능 식단

- ◆ 식단은 각 어린이집의 사정, 식재료 수급 사정에 따라 동일 식품군 내 다른 식품으로 상호 대체하여 사용하실 수 있습니다.

구분		변경 가능한 대체 식품군
밥		흑미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 울무밥, 보리밥 등 (잡곡 비율 5%미만)
국	채소국	다시마뽕국, 감자국, 버섯국, 호박국, 근대국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
	고깃국	쇠고기뽕국, 육개장, 만둣국, 꽃게탕, 북어채뽕국, 오징어뽕국, 닭곰탕, 대구탕 등
주찬	육류	불고기, 제육볶음, 쇠고기(돈)장조림, 닭볶음탕, 수육(보쌈), 닭가슴살조림 등
	어패류	고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 코다리조림, 가자미조림/구이, 흰살생선전, 오징어볶음 등
	달걀, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이 등
부찬 (채소류)	생채	오이무침, 무생채, 상추무침, 양배추무침, 치커리사과무침 등
	숙채	가지무침, 호박볶음, 무나물, 버섯볶음, 근대나물, 브로콜리무침, 콩나물무침 등
유아김치		배추김치, 깍두기, 오이소박이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등
간식	떡	설기떡, 바람떡, 절편, 중편, 약밥 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
	빵	카스테라, 단팥빵, 머핀, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 핫케익 등
	차	보리차, 둥굴레차, 옥수수 수염차, 오미자차, 매실차, 유자차