

2026년 10월 식단표(만1~2세)

LG메트로시티어린이집

부산남구어린이급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 18.

영양사: 백슬기

날짜	1일(목) 그린데이				2일(금)	3일(토) 개천절
열량(kcal) /단백질(g)	485.7/21.6				387.8/17.1	
오전간식	단호박치즈죽②				새우살채소죽⑨	
점심	차조밥 조갯살된장국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑨				짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 송농 스크램블에그①②⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
오후간식	밀크롤빵①②⑤⑥⑯ /우유②				사과	
완산지 표시						
날짜	5일(월) 대체 휴일	6일(화) 착한간식데이	7일(수)	8일(목) 그린데이	9일(금) 한글날	10일(토)
열량(kcal) /단백질(g)	382.9/12.7				412.8/21.4	493.1/16.5
오전간식	두부미역죽⑤				닭살채소죽⑮	양파치즈죽②
점심	기장밥 감자맑은국 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨				보리밥 호박두부된장국⑤⑥ 순살갈치구이⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	1/2백미밥 유부우동⑤⑥ 새우튀김①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마/작두콩차				슬라이스아몬드 /떠먹는요구르트②	카스텔라①②⑤⑥
완산지 표시						
날짜	12일(월)	13일(화) 착한간식데이	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토) 저염데이
열량(kcal) /단백질(g)	368.9/11.4	436.5/18.8	380.0/14.4	477.0/20.0	324.9/16.0	387.3/15.3
오전간식	고구마우유죽	새우살버섯죽⑨	달걀죽①	쇠고기무죽⑯	브로콜리채소죽	참깨채소죽
점심	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	현미밥 무된장국⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑩ 깨순나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 수제면까스①⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기⑨	기장밥 만두국①⑤⑥⑩⑯ 오징어채소볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 새우살양파국⑨ 닭살고구마조림⑤⑥⑯ 숙주나물무침 배추김치⑨	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩ (송농 제공가능) 스크램블에그①②⑤ 참나물무침 깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/오이김밥⑧	찐밤/우유②	굴	시리얼⑤⑥/우유②	키위	사과
완산지 표시						
날짜	19일(월)	20일(화) 착한간식데이	21일(수)	22일(목) 그린데이	23일(금) 저염데이	24일(토)
열량(kcal) /단백질(g)	353.9/11.4	438.5/21.3	324.9/10.7	515.7/20.2	330.0/16.9	396.1/14.1
오전간식	두부들깨죽⑤	전복채소죽	게살채소죽①⑤⑥⑧⑫	병아리콩죽	닭살버섯죽⑮	누룽지죽
점심	기장밥 쇠고기배춧국⑯ 어묵조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 오징어묵국⑤⑦ 파인애플돼지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	현미밥 청경채맑은국 쇠불고기⑤⑥⑯ 호박나물⑤⑨ 깍두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 송농 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	배	찐감자/우유②	사과	군만두⑤⑥⑩⑯	바나나	두유⑤
완산지 표시						
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목) 그린데이	30일(금)	31일(토)
열량(kcal) /단백질(g)	328.3/16.0	442.3/18.2	390.1/18.6	399.1/13.9	512.2/20.0	336.9/12.3
오전간식	새우살채소죽⑨	돼지고기채소죽⑩	시금치쇠고기죽⑯	김가루참깨죽⑤	참치채소죽	미역죽
점심	차조밥 감자양파국⑤⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨	보리밥 미역된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 느타리버섯들깨나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채양파볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 육개장⑤⑥⑯ 슬라이스아몬드전달볶음⑤ 오이당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 복엇국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨
오후간식	감	삶은달걀① /마시는요구르트②	굴	단호박찜/우유②	사라다빵①②⑤⑥/우유②	바나나
완산지 표시						

일 괄 원 산 지 표 시	쌀	배추김치		쇠고기(한우)		돼지고기	오리고기	닭고기	콩 (두부류)	수산물 (납치, 조파복락, 참돔, 낙지, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁ხैया, 방어, 전복, 부세, 명태 <-건조한 것 제외>)			
		배추	고춧가루	죽·국용	반찬용					오징어	다랑어 (참치)	전복	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

* 『일괄 원산지 표시』와 다르게 제공하는 육류·수산물 가공품의 원산지는 『일별 원산지 표시』란에 표기하였습니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단 안내문

◎ 영유아 1일 영양소 섭취기준 <출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2025>

연령 구분	에너지 (kcal)	에너지 적정 비율(%) 탄수화물 : 단백질 : 지방	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
1-2세	900	50-65 : 10-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	450	6	630
3-5세	1,400	50-65 : 10-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	550	6	1,000

※ 부산남구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 위의 표를 기준으로 작성하였습니다.

◎ 원산지 의무 표시 품목 (29품목)

※ 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.



소고기
(식육·포장육·
식육가공품 포함)
* 국내산의 경우
한우, 젖소, 육우 구분 표시



돼지고기
(식육·포장육·
식육가공품 포함)



닭고기
(식육·포장육·
식육가공품 포함)



오리고기
(식육·포장육·
식육가공품 포함)



양고기
(식육·포장육·
식육가공품 포함)



염소고기
(유산양 포함, 식육·
포장육·식육가공품 포함)



쌀(밥, 죽, 누룽지)
(잡쌀, 현미, 찰쌀,
쌀가공품 포함)



배추김치
(배추, 고춧가루)
(배추김치 가공품, 열갈이
배추, 봄동배추 포함)



콩
(두부류, 콩국수, 콩비지)
(가공두부, 유바는 제외,
콩가공품 포함)



넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지,
명태(생태, 복어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어,
꽃게, 찰조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비,
우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함

글자 크기 메뉴판이나 게시판 등에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시

표시 위치 음식명 바로 옆이나 밑에 표시(모든 음식에 사용된 원료의 원산지가 같은 경우 일괄 표시 가능)

혼합 표시 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

※ 국내산 쇠고기(한우, 육우)의 원산지 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기(국내산 한우)

※ 수입된 후 6개월 이상 국내에서 사육된 쇠고기의 표기 방법 예) 쇠고기탕국: 쇠고기 (국내산 육우, 출생국 호주)

◎ 알레르기 유발식품 표기 품목 (총 22종) <식품의약품안전처>

1. 난류	2. 우유	3. 메밀	4. 땅콩	5. 대두	6. 밀	7. 고등어
8. 게	9. 새우	10. 돼지고기	11. 복숭아	12. 토마토	13. 아황산염	14. 호두
15. 닭고기	16. 쇠고기	17. 오징어	18. 조개류(굴, 홍합, 전복 포함)			19. 잣

※ 양념류(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)에 5. 대두, 6. 밀의 알레르기 유발 물질 표기를 하였습니다.

※ 가공식품(스프, 소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

※ 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해 주시기 바랍니다.

◎ 식단 감수 방법 ※ 감수변경 범위는 간식을 포함하여 한 달 기준 20% 미만(약 4일) 감수 가능

- 대상: 부산남구어린이급식관리지원센터에 등록된 기관 중 센터에서 제공하는 식단을 사용하는 기관
- 기간: 식단이 제공된 날로부터 5일간 가능하며 2~3일정도 소요됨 (반드시 기간 준수)
- 방법: 식단변경 → [식단 감수 요청서] → 센터메일(namgucenter@ccfsm.or.kr)로 발송
- 감수결과 발송: 식단 감수확인서 공문 및 식단 감수확인서를 요청기관 메일로 회신

◎ 이 달의 연령별 다른 메뉴

※ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형식단 제공을 금지하였습니다.

따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 연령별 다른 메뉴를 식단에 사용해 주시기 바랍니다.

날짜	1~5세 식단	3~5세 식단
10월 14일	수제돈까스 양배추나물	수제돈까스/소스 양배추샐러드/케첩마요드레싱
10월 16일	키위	포도
10월 19일	오이나물	오이무침
10월 26일	무나물	무생채

식단 안내문

◎ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴 구성

구분	내용					
생일 선택형 식단	○ 분기별로 제공하는 4종의 생일 식단을 선택하여 식단에 활용 가능					
	날짜		생일식단 1	생일식단 2	생일식단 3	생일식단 4
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	500.4/18.5 734.9/26.8	491.6/18.4 721.3/26.7	368.9/17.6 567.5/27.1	414.9/13.6 638.4/20.9
	오전간식		새우살브로콜리죽⑨	두부채소죽⑤	쇠고기호박죽⑫	달걀참깨죽①
	점심		팔밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	참살밥 조갯살미역국⑤⑥⑫ 빼없는돼지갈비찜⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 달걀채소볶음⑤⑥⑫ 감자당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 생선까스⑤⑥ 무나물 배추김치⑨
	오후간식		생크림케이크①②⑤⑥ /우유②	고구마케이크①②⑤⑥ /우유②	배	굴
	원산지표시					생선까스(산)
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가						
방학 선택형 식단	○ 반기별로 제공하는 5종의 방학 식단을 선택하여 식단에 활용 가능					
	날짜		방학식단 1	방학식단 2	방학식단 3	방학식단 4
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	346.8/14.5 533.5/22.3	449.0/19.2 655.7/27.8	340.0/14.7 523.1/22.6	504.0/16.7 740.4/24.1
	오전간식		참치채소죽	누룽지죽	양파치즈죽②	참깨죽
	점심		쇠고기김가루주먹밥 ⑤⑥⑫ 달걀국① 물만두⑤⑥⑫⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑫ 김구이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식		사과	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	바나나	찐고구마/우유②
	원산지표시					미니돈까스(산)
※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가						
견학 선택형 식단	○ 제공하는 4종의 견학 식단을 선택하여 식단에 활용 가능					
	날짜		견학식단 1	견학식단 2	견학식단 3	견학식단 4
	열량(kcal)/ 단백질(g)	1~2세 3~5세	312.3/8.4 480.4/13.0	327.5/12.1 503.9/18.6	418.2/12.0 608.4/16.8	384.9/16.8 544.3/23.1
	오전간식		돼지고기양파죽⑩	들깨새우살죽⑨	단호박죽	당근달걀죽①
	점심		오이유부초밥⑤⑥ 단무지무침 굴 사과주스	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩⑫⑫⑫ (햄/맛살/어묵) 깍두기⑨ 바나나 사과주스	달걀버섯볶음밥①⑤ 깍두기⑨ 포도 오렌지주스	후리가게주먹밥⑤⑥ 새우불튀김①②⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 오렌지주스
	오후간식		배	단감	식빵②⑤⑥/우유②	사과/떠먹는요구르트②
	원산지표시			햄(산)		
※ 견학 등의 행사 시 간단하게 조리 및 섭취할 수 있는 식단으로, 어린이들의 식중독 예방을 위해 기관 내 취식을 권장합니다. ※ 메뉴 구성을 변경하는 경우 에너지와 단백질의 차이가 발생하므로 식단 구성의 변경 불가 ※ 국류 추가 제공 가능						
저염데이	○ 나트륨 저감화를 위하여 국 없는 날 또는 승농을 월 2회 선택하여 제공 ○ 된장국 주 1회 제한하여 제공					
착한간식데이	○ 어린이의 건강한 식습관 형성을 위해 월 2회 건강 간식 제공					
그린데이 (목요일)	○ 채소 편식을 개선하기 위해 월별로 채소를 선정하여 채소와 친숙해질 수 있는 메뉴 월 2회 이상 제공					
	1월	2월	3월	4월	5월	6월
	시금치	우엉/연근	당근	콩나물	브로콜리	오이
	7월	8월	9월	10월	11월	12월
	가지	감자	버섯	호박	배추/양배추	무
	※ 선정된 채소는 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있음					

※ 부산남구어린이급식관리지원센터 테마메뉴의 구성은 센터 운영위원회 회의 결과를 바탕으로 작성하였습니다.

조리 및 배식 시 유의사항

1. 밥류

<참고: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침, 어린이 급식관리지침서 2023>

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
잡곡밥류	- 잡곡 양은 전체 쌀 제공량의 5% 제공, 충분히 불린 뒤 조리 - 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양		
볶음밥·덮밥류	1 × 1 × 1 cm		• 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식

2. 국, 찌개 및 탕류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
국·찌개·탕류	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 2 × 0.3 cm	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리

3. 주찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
돼지고기 ·쇠고기	1 × 1 × 0.2 cm	2 × 2 × 0.2 cm	돼지고기(수육, 돈까스용)는 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 1~2세는 다진고기를 활용하여 조리
불고기용 장조림용	1 × 1 × 1 cm		
닭	1 × 1 × 0.5 cm	2 × 2 × 0.5 cm	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 제공
생선	두께 2 cm		- 가급적 순살 생선 사용 - 배식 전 생선 살만 발라서 제공
해물	0.5~1 cm		충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절
난류	1/4~1/2등분	1/2등분	- 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 - 삶은 달걀의 경우 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공

4. 부찬류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
나물류	1~2 cm	2~3 cm	짜지 않도록 간에 유의
샐러드류	1 × 1 × 1 cm	2 × 2 × 1 cm	- 생채소는 반드시 소독 실시 - 소스류는 배식 직전 버무려 제공

5. 김치류

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
배추김치	1 × 1 cm	2 × 2 cm	1~2세: 백김치 등 제공 가능 3세 이상: 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의
깍두기	1 × 1 cm		씹기 전 삼킬 수 있으므로 주의

6. 간식 및 기타

메뉴	1~2세	3~5세	유의사항
빵류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공
떡류	제외	2 × 2 × 1 cm	1~2세: 떡류를 제공하지 않음 - 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 - 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 - 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)
전류·튀김류	폭 1~2 cm	폭 2~3 cm	굽거나 튀긴 후 크지 않게 절단
표면이 둥글둥글한 매끄러운 음식	1/4~1/2등분	1/2등분	- 콩, 팥 등 견과류는 1~2세에게 제공하지 않으며, 옥수수는 찢어서 으깨 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않고, 조리 시 물량을 충분히 하고 폭 익혀서 무르게 하여 제공 - 삶은달걀, 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 매끄러운 음식은 세로 방향으로 작게 썰어 제공하고 겹질이 있는 경우 가급적 제거하여 제공
채소스틱	1 × 1 × 0.3 cm	2 × 1 × 0.3 cm	생채소는 반드시 소독 및 세척 하여 제공
과일류	두께 1.5 cm	두께 2 cm	- 포도는 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹는 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 - 파인애플은 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하고 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량으로 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도
찜 음식	1 × 1 × 1 cm	1/2~1/3등분	- 목이 메지 않도록 물·음료와 같이 제공 1~2세: 포크로 먹으면 부스러져 숟가락 사용
면류	1~3 cm	5 cm	1~2세: 숟가락 사용 3세 이상: 포크 또는 젓가락 사용
기타	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		- 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 - 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도

※ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수입니다.

※ 모든 음식은 충분히 익혀서 제공하고 맵고 짜지 않으며, 어린이 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하는 것을 원칙으로 합니다.

※ 가열하지 않는 채소·과일은 반드시 세척과 소독을 하며, 소독제가 남지 않도록 흐르는 물에 여러 번 헹구 주시기 바랍니다.