

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

- 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 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

| 일자         | 1일(목)                                             |                                            |                                |                                              | 2일(금)                                                                                      |        |        |        |      |
|------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|------|
| 오전간식       | 떠먹는 요구르트②<br>흰쌀밥                                  |                                            |                                |                                              | 제철과일(메론)<br>흰쌀밥                                                                            |        |        |        |      |
| 점심         | 우거지국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤<br>하얀깍두기⑨<br>미니쌀국수⑬ |                                            |                                |                                              | 참나물된장국⑤⑥<br>당면찜닭⑤⑥⑮<br>팽이버섯볶음⑤<br>김구이(또는김치⑨)<br>찜만두⑤⑥⑩<br>우유②                              |        |        |        |      |
| 오후간식       | 410/20                                            |                                            |                                |                                              | 381/17                                                                                     |        |        |        |      |
| 열량/단백질(g)  |                                                   |                                            |                                |                                              |                                                                                            |        |        |        |      |
| 일자         | 5일(월) 대체휴일                                        | 6일(화)                                      | 7일(수)                          | 8일(목)                                        | 9일(금) 한글날                                                                                  |        |        |        |      |
| 오전간식       |                                                   | 채소죽⑤⑥<br>흰쌀밥                               | 제철과일(키위)<br>안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩       | 제철과일(사과)<br>흰쌀밥                              | <br>한글날 |        |        |        |      |
| 점심         |                                                   | 황태국⑤⑥<br>돈육간장볶음⑤⑥⑩<br>파프리카참깨샐러드①⑤⑥<br>백김치⑨ | 계란부추국①<br>우거지나물⑤⑥<br>하얀깍두기⑨    | 새송이된장국⑤⑥<br>닭안심조림⑤⑥⑮<br>브로콜리숙회/소스①⑤⑥<br>백김치⑨ |                                                                                            |        |        |        |      |
| 오후간식       |                                                   | 제철과일(바나나)<br>우유②                           | 찐고구마<br>유아용 두유⑤                | 오곡시리얼<br>우유②                                 |                                                                                            |        |        |        |      |
| 열량/단백질(g)  |                                                   | 438/16                                     | 492/15                         | 394/17                                       |                                                                                            |        |        |        |      |
| 일자         | 12일(월)                                            | 13일(화)                                     | 14일(수)                         | 15일(목)                                       |                                                                                            | 16일(금) |        |        |      |
| 오전간식       | 제철과일(감)<br>흰쌀밥                                    | 양파소프②⑤⑥<br>흰쌀밥                             | 제철과일(토마토)⑫<br>돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑮      | 떠먹는 요구르트②<br>흰쌀밥                             | 제철과일(배)<br>흰쌀밥                                                                             |        |        |        |      |
| 점심         | 배춧국⑤<br>소고기찜⑤⑥⑬<br>고구마볶음⑤⑥                        | 수제비국⑤⑥<br>훈제오리구이<br>부추나물⑤⑥<br>백김치⑨         | 김가루국⑤⑥<br>애호박채전①⑤⑥<br>하얀깍두기⑨   | 순두부백탕⑤<br>매추리알장조림①⑤⑥<br>상추무침⑤⑥               | 양송이된장국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤<br>숙주나물⑤⑥                                                              |        |        |        |      |
| 오후간식       | 하얀깍두기⑨<br>채소주먹밥⑤                                  | 건강·영종어린이식생활체험관<br>소보로빵①②④⑥<br>우유②          | 찐감자<br>발효유②                    | 백김치⑨<br>고기국수⑤⑥⑩                              | 건파래자반(또는김치⑨)<br>핫케이크①②⑤⑥<br>우유②                                                            |        |        |        |      |
| 열량/단백질(g)  | 446/15                                            | 470/17                                     | 421/15                         | 409/20                                       | 395/15                                                                                     |        |        |        |      |
| 일자         | 19일(월)                                            | 20일(화)                                     | 21일(수)                         | 22일(목)                                       | 23일(금)                                                                                     |        |        |        |      |
| 오전간식       | 제철과일(키위)<br>흰쌀밥                                   | 고사리죽<br>흰쌀밥                                | 제철과일(바나나)<br>소고기카레라이스⑤⑥⑬       | 유아용 두유⑤<br>흰쌀밥                               | 제철과일(사과)<br>흰쌀밥                                                                            |        |        |        |      |
| 점심         | 맑은육개장⑤⑥⑬<br>두부구이⑤<br>양배추찜/양념장⑤⑥<br>하얀깍두기⑨         | 애호박된장국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백김치⑨     | 버섯당면국<br>유부채소조림⑤⑥<br>하얀깍두기⑨    | 양배추맑은국⑤⑥<br>닭살간장볶음⑤⑥⑮<br>치커리유자청무침<br>백김치⑨    | 콩가루양파국⑤⑥<br>달콤삼치조림⑤⑥<br>새콤무생채<br>김구이(또는김치⑨)                                                |        |        |        |      |
| 오후간식       | 미니우영김밥⑤⑥⑬<br>발효유②                                 | 롤빵①②⑥<br>우유②                               | 삶은계란①<br>과채주스                  | 미트토마토파스타②⑥⑫⑬                                 | 단호박범벅①⑤                                                                                    |        |        |        |      |
| 열량/단백질(g)  | 480/15                                            | 499/18                                     | 406/15                         | 443/17                                       | 380/15                                                                                     |        |        |        |      |
| 일자         | 26일(월)                                            | 27일(화)                                     | 28일(수)                         | 29일(목)                                       | 30일(금)                                                                                     |        |        |        |      |
| 오전간식       | 제철과일(귤)<br>흰쌀밥                                    | 팽이버섯죽<br>흰쌀밥                               | 제철과일(배)<br>닭살채소덮밥⑤⑥⑮           | 떠먹는 요구르트②<br>흰쌀밥                             | 제철과일(감)<br>흰쌀밥                                                                             |        |        |        |      |
| 점심         | 물만둣국⑤⑥⑩<br>토마토계란볶음①⑤⑫<br>삼색잡채⑤⑥<br>하얀깍두기⑨         | 두부맑은국⑤<br>순살가자미구이⑤⑥<br>우영채볶음⑤⑥<br>백김치⑨     | 콩나물맑은국⑤<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>하얀깍두기⑨ | 무채국⑤⑥<br>돈육살간장조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>백김치⑨        | 청경채된장국⑤⑥<br>소고기찜쌀구이⑤⑬<br>열무나물⑤⑥<br>건파래자반(또는김치⑨)                                            |        |        |        |      |
| 오후간식       | 후리가게주먹밥⑤⑥                                         | 완두앙금빵①②⑤⑥<br>우유②                           | 찐단호박<br>둥글레차                   | 미니우동⑤⑥                                       | 치즈샌드위치①②⑥<br>우유②                                                                           |        |        |        |      |
| 열량/단백질(g)  | 471/15                                            | 486/20                                     | 392/17                         | 486/19                                       | 468/16                                                                                     |        |        |        |      |
| 쌀          | 배추김치                                              | 콩류                                         | 수산물                            | 가공품                                          | 떡갈비구이                                                                                      | 소시지빵   | 훈제오리구이 | 참치채소볶음 | 동그랑땡 |
| 백미, 현미, 잡곡 | 죽                                                 | 배추                                         | 고춧가루                           | 두부                                           | 가자미-미국산                                                                                    |        | 오리     | 가다랑어   | 돼지고기 |
| 국내산        | 국내산                                               | 국내산                                        | 국내산                            | 국내산                                          | 삼치-국내산                                                                                     | 산      | 산      | 산      | 산    |
| 닭고기        | 돼지고기                                              | 소고기                                        | 소고기                            | 미니쌀국수                                        | 소고기찜                                                                                       | 맑은육개장  | 소고기    | 미트토마토  | 소고기  |
| 국내산        | 국내산                                               | 채소볶음밥                                      | 장조림                            |                                              |                                                                                            |        | 카레라이스  | 파스타    | 찜쌀구이 |
| 국내산        | 국내산                                               | 국내산                                        | 국내산                            | 국내산                                          | 국내산                                                                                        | 국내산    | 국내산    | 국내산    | 국내산  |

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.

※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.09.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

## ▼ 2026년 10월 대체메뉴

센터에서는 **조류독감(AI)** 발생 시 빠른 대처와 **방사능 우려**로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 식단제공시 '어린이 기호식품 품질인증 제품' 과 '나트륨·당류 저감 식품' 사용을 권장드립니다.

※ 조리사 부재 등으로 인한 '당일' 비상 상황 발생으로 '빵식'이 필요하신 경우 센터로 문의주세요.

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |               |       |                   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-------|-------------------|
| 난류  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체</li> <li>- 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요</li> <li>- 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요</li> <li>- 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex. 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵꾸키류 → 감자, 고구마, 떡류)</li> </ul> |         |               |       |                   |
|     | 날짜                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기본메뉴    | 대체메뉴          | 비고    | 열량 / 단백질<br>만1-2세 |
|     | 10.07.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 계란부추국   | 동태살부추국⑤⑥      | 점심_국  | 491/17            |
|     | 10.14.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 애호박채전   | 애호박나물⑤⑥       | 점심_주찬 | 370/13            |
|     | 10.15.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 메추리알장조림 | 버터간장진미채조림②⑤⑥⑦ | 점심_주찬 | 414/22            |
|     | 10.16.(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 핫케이크    | 미니약과⑥         | 오후간식  | 381/13            |
|     | 10.20.(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 동그랑땡    | 돈육단호박조림⑤⑥⑩    | 점심_주찬 | 478/18            |
|     | 10.21.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 삶은계란    | 김말이⑤          | 오후간식  | 491/13            |
|     | 10.26.(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 토마토계란볶음 | 토마토소고기볶음⑤⑥⑫⑬  | 점심_주찬 | 479/15            |
| 닭고기 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체</li> <li>- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가</li> </ul>                                                                                                                                           |         |               |       |                   |
|     | 날짜                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기본메뉴    | 대체메뉴          | 비고    | 열량 / 단백질<br>만1-2세 |
|     | 10.02.(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 당면찜닭    | 해물간장찜⑤⑥⑨⑩     | 점심_주찬 | 367/17            |
|     | 10.08.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭안심조림   | 소고기채소조림⑤⑥⑬    | 점심_주찬 | 412/15            |
|     | 10.13.(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 훈제오리구이  | 순살고등어구이⑤⑦     | 점심_주찬 | 505/18            |
|     | 10.22.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭살간장볶음  | 순두부계란찜①⑤      | 점심_주찬 | 419/15            |
|     | 10.28.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭살채소덮밥  | 오므라이스덮밥①⑤⑫    | 일품요리  | 430/13            |
| 수산물 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체</li> <li>- 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가</li> </ul>                                                                                                                                                          |         |               |       |                   |
|     | 날짜                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 기본메뉴    | 대체메뉴          | 비고    | 열량 / 단백질<br>만1-2세 |
|     | 라온밥상                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 미역국     | 감자채국⑤⑥        | 점심_국  | 485/16            |
|     | 10.01.(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 잔멸치볶음   | 연두부샐러드⑤⑥      | 점심_부찬 | 399/18            |
|     | 10.05.(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 새우살볶음밥  | 채소계란볶음밥①⑤     | 일품요리  | 467/15            |
|     | 10.06.(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 황태국     | 콩비지국⑤⑩        | 점심_국  | 448/16            |
|     | 10.14.(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 김가루국    | 유부당면국⑤⑥       | 점심_국  | 483/16            |
|     | 10.16.(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 참치채소볶음  | 돈육채소볶음⑤⑥⑩     | 점심_주찬 | 473/18            |
|     | 10.23.(금)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 달콤삼치조림  | 배추소고기찜⑤⑥⑬     | 점심_주찬 | 448/14            |
|     | 10.27.(화)                                                                                                                                                                                                                                                                                | 순살가자미구이 | 돈육양파구이⑩       | 점심_주찬 | 483/20            |
| 우유  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 칼슘 강화 두유로 대체</li> <li>- 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용</li> </ul>                                                                                                                                                                          |         |               |       |                   |
| 견과류 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 대체하여 조리</li> <li>- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의</li> <li>- 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의</li> </ul>                                                                                         |         |               |       |                   |

## ▼ 영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

- 라온밥상** : 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
- 나들밥상** : 체형학습이 있는 날은 간편한 '나들밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
- 다함께 차차차** : 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저감화 식단 '다함께 차차차'를 제공합니다.  
'저염day \_ 김치 없는 날'으로 다함께 나트륨 섭취량을 차차차!

## ◆ 제철식품 ◆

- **과일류**: 사과 배 굴
- **채소류**: 고구마 무, 늪호박
- **해산물**: 굴 게 홍합 고등어 전복 콩치  
대하 삼치 갈치 광어 해삼