

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

- 보통 2년의 경우 배기터 (배출기터) 피아 까드기 (까드기) 변경하여 재고한다.

시설명 : 푸르지오자이 은하수어린이집

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑳ 잣

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		떠먹는 요구르트②	현쌀밥	달걀무국⑤⑥⑬	면로
점심		닭살마파두부⑤⑥⑩	시금치나물⑤⑥	콩나물볶음⑤⑥	배추김치⑨
오후간식		미니잔치국수⑤⑥	미니약과⑥		
영양/단백질(g)		608/28	540/18		
일자		3일(금)		4일(토)	
오전간식		5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수) 생일잔치	8일(목)
점심		10월 5일 5(월) 대체공휴일	새송이죽 현쌀밥 연두부맑은국⑤ 삼색계란찜① 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나, 우유②	유아용 치즈② 현쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑥, 사과	샤인머스켓 현쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오곡시리얼 우유②
오후간식			586/24	700/25	592/20
영양/단백질(g)					
일자		9일(일) 한글날		10일(월)	
오전간식		12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)
점심		면로 현쌀밥 사골곰탕⑩ 삼색계란말이①⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 오란다 유아용 두유⑤	브로콜리스프② 현쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 소보로빵①②④⑥ 우유②	배 현쌀밥 1/3 달걀국수⑤⑬ 두부탕수⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨ 찐고구마, 보리차	유아용 치즈② 현쌀밥 김가루양파국⑤⑥ 삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨ 크림스파게티②⑥⑩
오후간식		665/25	684/24	699/21	671/24
영양/단백질(g)					
일자		16일(금)		17일(토)	
오전간식		19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)
점심		샤인머스켓 현쌀밥 해물수제비⑥⑨⑬ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 후리가게주먹밥⑤⑥	콩나물죽⑤⑥ 현쌀밥 계란파국① 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 롤빵①②⑥, 우유②	굴 소고기카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬피클⑩ 김자버터구이② 발효유②	유아용 두유⑤ 현쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨ 간장비빔국수⑤⑥
오후간식		675/23	696/27	638/24	594/23
영양/단백질(g)					
일자		23일(일)		24일(월)	
오전간식		26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)
점심		사과 현쌀밥 청경채국 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 유부초밥⑤⑥	완두콩스프② 현쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 알어묵조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②	샤인머스켓 참치채소비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 로제점담②⑬⑤ 깍두기⑨ 편감자, 우유②	떠먹는 요구르트② 현쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑬ 연근깨무침①⑤ 배추김치⑨ 탕평채⑤⑥⑬
오후간식		633/21	679/26	661/34	705/30
영양/단백질(g)					
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		31일(일)	1일(월)	2일(화)	3일(수)
점심		굴 현쌀밥 소고기묵국⑩ 들기름두부구이/양념장⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨ 김말이⑤ 유아용 두유⑤	완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②	완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②	완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②
오후간식		590/20	663/18		
영양/단백질(g)					



만3~5세 식단은 1일 에너지·단백질 유아 3~5세 1400kcal/25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 600~680kcal 수준으로 구성됩니다.

발행일 : 2026.09.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

▼ 2026년 10월 대체메뉴

센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 방사능 우려로 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	- 현상생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 - 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 마요네즈, 소스류(셀러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요 - 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵꾸키류 → 감자, 고구마, 떡류)					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	10.02.(금)	치즈볼	미니약과⑥	오후간식	378/13	540/18
	10.05.(월)	미니핫도그	채소주먹밥⑤	오후간식	433/16	640/24
	10.06.(화)	삼색계란찜	소고기채소찜⑤⑥⑩	점심_주찬	408/19	604/28
	10.13.(화)	동그랑땡전	햄채소볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	441/13	651/19
	10.16.(금)	프렌치토스트	쌀강정	오후간식	416/12	560/14
	10.20.(화)	계란찜국	새송이버섯찜국⑤⑥	점심_국	475/18	666/25
	10.21.(수)	삶은계란	감자버터구이②	오후간식	446/17	638/24
10.28.(수)	치즈스크램블에그	로제찜닭②⑫⑬	점심_주찬	441/22	661/34	
10.29.(목)	돈가스/소스	돼지고기수육⑤⑥⑩	점심_주찬	431/17	620/25	
10.30.(금)	핫케이크	김말이⑤	오후간식	478/13	663/18	
닭고기	- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체 - 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	나들밥상	닭살채소볶음밥	해물채소볶음밥②③⑫⑬⑭	일품요리	416/15	594/22
	10.01.(목)	닭살우국	오징어묵국⑤⑥⑫	점심_국	414/21	591/30
	10.05.(월)	순살닭갈비	돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑫	점심_주찬	360/16	534/24
	10.14.(수)	닭칼국수	쌀국수⑫	점심_국	484/12	691/16
	10.22.(목)	닭볶음탕	돈육불고기⑤⑥⑩	점심_주찬	429/16	633/25
10.26.(월)	오리주물럭	소고기채소볶음⑤⑥⑫	점심_주찬	470/19	633/21	
수산물	- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체 - 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	라온밥상	새우미역국	소고기국⑤⑥⑫	점심_국	501/18	701/25
	10.08.(목)	미역국	팽이버섯국	점심_국	412/15	577/19
	10.12.(월)	가자미구이	삼색계란말이①⑤	점심_주찬	465/17	665/25
	10.15.(목)	김가루양파국	당근양파국	점심_국	457/15	664/22
	10.19.(월)	해물수제비	돈육감자탕⑤⑥⑩	점심_국	365/15	522/21
	10.21.(수)	잔멸치볶음	소시지계첩볶음⑤⑥⑩⑫	점심_부찬	440/17	628/25
	10.23.(금)	주꾸미간장볶음	두부간장볶음⑤⑥	점심_주찬	402/13	590/20
	10.27.(화)	알어묵조림	계란장조림①⑤⑥	점심_주찬	464/20	690/28
10.28.(수)	참치채소비빔밥	두부소보로비빔밥⑤⑥	일품요리	464/19	709/30	
우유	- 칼슘 강화 두유로 대체 - 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용					
건과류	- 다른 건과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 건과류로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의 - 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의					

▼ 영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

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

◆ 재철식품 ◆

- 과일류** : 사과 배 귤
- 채소류** : 고구마 무 늬운호박
- 해산물** : 굴 게 홍합 고등어 전복 공치
대하 삼치 갈치 광어 해삼