

2026년 10월 식단표 (만3-5세)

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

① 난류  ② 우유  ③ 메밀  ④ 팥콩  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 

발행일 : 2026.09.18. / 영종구어린이.사회복지급식관리지원센터 영양팀

일반형_표준식

2026년 10월 식단표 (만1-2세)

시설명 : 국공립오션하임어린이집

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

※ 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	제철과일(멜론)		
점심			흰쌀밥 닭살무국⑤⑥⑮ 된장파마두부⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양배추국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑯ 콩나물볶음⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식			미니잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥		
열량/단백질(g)			426/19	426/20		
일자			5일(월)_대체휴일		6일(화)	
오전간식			새송이죽	제철과일(사과)	제철과일(감)	
점심			흰쌀밥 연두부맑은국⑤ 삼색계란찜① 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 애호박국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식			제철과일(바나나) 우유②	단호박튀김⑤⑥ 유아용 두유⑤	오곡시리얼 우유②	
열량/단백질(g)			395/16	477/15	422/15	
일자			12일(월)		13일(화)	
오전간식			제철과일(멜론)	제철과일(배)	유아용 치즈②	제철과일(사과)
점심			흰쌀밥 사골곰탕⑩ 가자미구이⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 1/3 닭칼국수⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 김가루양파국⑤⑥ 삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨	흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑮ 오이새콤무침 하얀깍두기⑨
오후간식			오란다 유아용 두유⑤	찐고구마 보리차	크림스파게티②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥
열량/단백질(g)			467/19	469/17	493/15	464/17
일자			19일(월)		20일(화)	
오전간식			제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	유아용 두유⑤	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 해물수제비⑥⑨⑯ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 소고기카레라이스⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬피클⑬	흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 버섯돌깨탕⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 무생채무침 김구이
오후간식			후리가케주먹밥⑤⑥	삶은계란① 발효유②	간장비빔국수⑤⑥	만두강정⑤⑥⑩⑫
열량/단백질(g)			473/16	483/19	415/18	394/15
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평채⑤⑥⑯
열량/단백질(g)			483/16	457/18	467/17	490/20
일자			26일(월)		27일(화)	
오전간식			제철과일(사과)	제철과일(사인머스켓)	제철과일(귤)	제철과일(단감)
점심			흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	완두콩수프② 흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨
오후간식			다진유부주먹밥⑤⑥	완두콩수프②	케이크①②⑥ 우유②	탕평

▼ 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	- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 - 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 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
난류	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	로제찜닭②⑩⑫	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	해물채소볶음밥②⑤⑫⑯	일품요리	416/15	594/22
	10.01.(목)	닭살무국	오징어묵국⑤⑥⑯	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	팽이맑은국	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
우유	- 칼슘 강화 두유로 대체 - 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용					
견과류	- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 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!

- 라온밥상** : 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
- 나들밥상** : 체험학습이 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 늬은호박
- **해산물**: 굴 게 홍합 고등어 전복 콩치
대하 삼치 갈치 광어 해삼