

일반형_죽식

2026년 10월 식단표 (1-2세)

시설명 : 운서한내들어린이집

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	라온밥상	나들밥상	나들밥상	1일(목)	2일(금)
오전간식	유아용 치즈②	제철과일(귤)	제철과일(바나나)	연근죽	밤죽
점심	흰쌀밥	닭살채소볶음밥⑤⑬	소고기주먹밥⑤⑥⑬	흰쌀밥	흰쌀밥
	새우미역국⑤⑥⑨	우동장국⑤⑥	발효유②	닭살무국⑤⑥⑬	양배추국⑤⑥
	순살돼지갈비찜⑤⑥⑩	하얀깍두기⑨	백김치⑨	된장파마두부⑤⑥⑩	소고기참스테이크⑤⑥⑫⑬
	삼색잡채⑤⑥			시금치나물⑤⑥	콩나물볶음⑤⑥
오후간식	백김치⑨			하얀깍두기⑨	김구이
	케이크①②⑥	파운드케이크①②⑥	오곡롤	미니잔치국수⑤⑥	멜론
	제철과일(골드키위)	우유②	주스		발효유②
열량/단백질(g)	483/17	452/16	492/12	412/17	443/15
일자	5일(월)_대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날
오전간식		새송이죽	장국죽⑤⑥⑬	시금치죽⑤⑥	
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥	흰쌀밥	
	연두부맑은국⑤	연두부맑은국⑤	애호박국	미역국⑤⑥	
	삼색계란찜①	삼색계란찜①	돈육채소볶음⑤⑥⑩	소고기당면조림⑤⑥	
	취나물볶음⑤⑥	취나물볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	열무나물⑤⑥	
오후간식	백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	
	바나나	바나나	찐단호박	사과	
	우유②	우유②	유아용 두유⑤	우유②	
열량/단백질(g)		395/16	476/18	402/15	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	흑임자죽	브로콜리스프②	양송이죽⑤⑥	파프리카죽	팽이버섯죽
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥 1/3	흰쌀밥	흰쌀밥
	사골곰탕⑬	아욱된장국⑤⑥	닭갈국수⑥⑬	김가루양파국⑤⑥	배춧국⑤⑥
	삼색계란말이①⑤	동그랑땡전①⑤⑥⑩	두부탕수⑤⑥	삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩	소고기완자조림⑤⑥⑬
	얼갈이무침⑤⑥	감자조림⑤⑥	파프리카샐러드①⑤⑥	숙주나물	오이새콤무침
오후간식	하얀깍두기⑨	백김치⑨	하얀깍두기⑨	백김치⑨	건파래자반
	멜론	소보로빵①②④⑥	바나나	크림스파게티②⑤⑥⑩	배
	떠먹는 요구르트②	우유②	오란다		유아용 치즈②
열량/단백질(g)	452/19	469/17	500/16	477/15	453/15
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	우엉죽	콩나물죽⑤⑥	호두죽⑬	참깨무죽	검은콩죽⑤
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	소고기카레라이스⑤⑥⑬	흰쌀밥	흰쌀밥
	돈육감자탕⑤⑥⑩	계란찜국①	유부맑은국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	버섯들깨탕⑤⑥
	두부조림⑤⑥	안매운육볶음⑤⑥⑩	잔멸치볶음⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑬	두부간장볶음⑤⑥
	근대나물⑤⑥	상추사과무침⑤⑥	모듬피클⑬	브로콜리볶음⑤	무생채무침
오후간식	하얀깍두기⑨	백김치⑨		백김치⑨	김구이
	바나나	롤빵①②⑥	사과	간장비빔국수⑤⑥	굴
	유아용 두유⑤	우유②	후리가게주먹밥⑤⑥		발효유②
열량/단백질(g)	387/15	483/19	494/18	412/15	406/14
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	돈육채소죽⑩	완두콩스프②	순두부죽⑤	당근죽	감자죽
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	흰쌀밥	흰쌀밥
	청경채국	안매운육개장⑤⑥⑬	미소장국⑤⑥	느타리버섯국⑤⑥	소고기묵국⑬
	오리주물럭⑤⑥	알어묵조림⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑥	돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫	들기름두부구이/양념장⑤⑥
	양배추볶음⑤⑥	으깬옥수수범벅①⑤	하얀깍두기⑨	연근깨무침①⑤	부추양파무침
오후간식	하얀깍두기⑨	백김치⑨		백김치⑨	건파래자반
	바나나	완두앙금빵①②⑤⑥	단감	탕평채⑤⑥⑬	굴
	떠먹는 요구르트②	우유②	유부초밥⑤⑥		유아용 치즈②
열량/단백질(g)	465/19	457/18	424/17	496/19	417/15

쌀		배추김치		콩류		가공품			동그랑땡전	소고기완자조림		참치채소비빔밥	돈가스
백미,현미,찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	닭고기	오리고기	돼지고기	가공품	돼지고기	소고기	돼지고기	가다랑어	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	국내산	원양산	국내산
소고기													
소고기주먹밥		소고기참스테이크		소고기당면조림		사골곰탕		소고기카레라이스		안매운육개장		탕평채	소고기묵국
국내산·한우													

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 0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

※ 식단은 식재 수급 상황 및 어린이집 사정 등에 의해 변경될 수 있습니다.

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	- 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 / 빵꾸리류 → 감자, 고구마, 떡류)					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	10.06.(화)	삼색계란찜	소고기채소찜⑤⑥⑬	점심_주찬	408/19	604/28
	10.13.(화)	동그랑땡전	햄채소볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	441/13	651/19
	10.20.(화)	계란찜국	새송이버섯파국⑤⑥	점심_국	475/18	666/25
	10.28.(수)	치즈스크램블에그	로제찜닭②⑫⑮	점심_주찬	452/18	659/29
	10.29.(목)	돈가스/소스	돼지고기수육⑤⑥⑩	점심_주찬	427/15	593/21
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	해물채소볶음밥②⑤⑫⑰⑱	일품요리	416/15	594/22
	10.01.(목)	닭살무국	오징어묵국⑤⑥⑰	점심_국	400/19	572/27
	10.05.(월)	순살닭갈비	돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱	점심_주찬	353/15	524/22
	10.14.(수)	닭칼국수	쌀국수⑬	점심_국	490/13	686/18
	10.22.(목)	닭볶음탕	돈육불고기⑤⑥⑩	점심_주찬	447/16	674/25
	10.26.(월)	오리주물럭	소고기채소볶음⑤⑥⑬	점심_주찬	476/22	651/28
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	소고기국⑤⑥⑬	점심_국	501/18	701/25
	10.07.(수)	게살죽	장국죽⑤⑥⑬	오전간식	476/18	625/23
	10.08.(목)	미역국	팽이맑은국	점심_국	392/15	577/20
	10.12.(월)	가자미구이	삼색계란말이①⑤	점심_주찬	452/19	660/28
	10.15.(목)	김가루양파국	당근양파국	점심_국	469/13	645/18
	10.19.(월)	해물수제비	돈육감자탕⑤⑥⑩	점심_국	387/15	684/25
	10.21.(수)	잔멸치볶음	소시지계찜볶음⑤⑥⑩⑫	점심_부찬	519/17	720/24
	10.23.(금)	주꾸미간장볶음	두부간장볶음⑤⑥	점심_주찬	406/14	589/20
	10.27.(화)	알어묵조림	계란장조림①⑤⑥	점심_주찬	464/20	690/28
	10.28.(수)	참치채소비빔밥	두부소보로비빔밥⑤⑥	일품요리	490/16	652/24
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 귤
- 채소류 : 고구마 무, 늙은호박
- 해산물 : 굴 게 홍합 고등어 전복 콩치
대하 삼치 갈치 광어 해삼

일반형_석식

2026년 10월 식단표 (1-2세)

시설명 : 운서한내들 어린이집

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)
석식	흰쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 두부까스/소스①⑤⑥ 닭살참깨무침①⑤⑥⑬ 백김치⑨	흰쌀밥 콩나물국⑤ 소고기토마토조림⑤⑥⑫⑬ 양배추무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨
열량/단백질(g)	301/11	279/15

일자	5일(월)_대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날
석식		오므라이스①⑤⑫ 취나물된장국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양파국⑤ 돈육볶음②⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 열무맑은국 치즈떡갈비②⑤⑥⑬ 미역초무침 하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)		279/11	261/11	263/10	

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
석식	흰쌀밥 일갈이국 순살가자미조림⑤⑥ 다진소고기볶음⑤⑥⑬ 백김치⑨	돈육콩나물밥/양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 아욱무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 파프리카국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 당근채볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 숙주맑은국 돈육살바베규조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 안매운김치전⑤⑥⑨ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 채소맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 김가루청포묵무침 백김치⑨
열량/단백질(g)	302/16	261/14	299/10	319/11	268/9

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
석식	흰쌀밥 근대국⑤⑥ 두부채소볶음⑤⑥ 진미채무침⑤⑥⑫⑬ 백김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 쪽파된장국⑤⑥ 메추리알샐러드①⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 계란국① 소고기데리야끼볶음⑤⑥⑬ 유부무침⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 브로콜리국 닭가슴살스테이크⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 무채국⑤⑥ 해물완자조림①⑤⑥⑨⑫⑬ 모듬버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨
열량/단백질(g)	288/11	374/10	293/14	266/11	260/10

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
석식	흰쌀밥 양배추맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 청경채볶음⑤⑥ 백김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑬⑭ 어묵국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 계란후라이①⑤ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 연근된장국⑤⑥ 돈육장뚝뚝이⑤⑥⑩ 느타리무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 부추감자맑은국⑤⑥ 두부굴소스조림⑤⑥⑩ 새콤무생채 백김치⑨
열량/단백질(g)	267/10	259/11	297/17	297/12	304/11

쌀		배추김치		콩류		소고기			
백미, 흑미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기 토마토조림	다진 소고기볶음	소불고기	소고기 데리야끼볶음	소고기덮밥
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산:한우				
닭고기	돼지고기	가공품	돈육볶음	치즈떡갈비	진미채무침	닭가슴살 스테이크	해물완자조림	훈제오리찜	안매운 참치김치찌개
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	페루, 칠레, 중국산	국내산	칠레, 페루, 중국산	베트남산	국내산
			돼지고기	돼지고기	오징어(외국산)	닭고기	오징어(외국산)	연육	오리고기
			국내산	국내산	페루, 칠레, 중국산	국내산	칠레, 페루, 중국산	베트남산	국내산
									원양산

유아식단은 1일 에너지:단백질 만1~2세 900kcal:20g, 만3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

※ 학부모 동의에 따라 0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

※ 식단은 식재 수급 상황 및 어린이집 사정 등에 의해 변경될 수 있습니다.

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.

난류	- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체 - 과자나 케이크 등 기호식품 및 마요네즈, 드레싱, 파스타에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 - 주재료가 계란인 경우에만 대체메뉴 제공 / 부재료 및 소스 등에 함유된 계란 별도 확인 필요 - 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공(ex. 잔치국수 → 계란 제거 / 빵·쿠키류 → 감자, 고구마 떡류)					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
					만1-2세	만3-5세
	10.01.(목)	두부까스/소스	두부샐러드⑤⑥	석식_주찬	261/10	357/14
	10.06.(화)	오므라이스	주꾸미덮밥⑤⑥	일품요리	225/10	337/15
	10.20.(화)	메추리알샐러드	어묵채소조림⑤⑥	석식_주찬	275/10	437/16
	10.21.(수)	계란국	바지락국⑩	석식_국	281/13	387/18
	10.23.(금)	해물완자조림	오징어간장조림⑤⑥⑦	석식_주찬	254/13	379/20
	10.28.(수)	계란후라이	참스테이크⑤⑥⑩	석식_주찬	307/17	446/23
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
	10.01.(목)	닭살참깨무침	돈육참깨무침⑤⑥⑩	석식_부찬	282/11	386/14
	10.05.(월)	순살찜닭	고등어무조림⑤⑥⑦	석식_주찬	226/8	345/13
	10.22.(목)	닭가슴살스테이크	돈육스테이크⑤⑥⑩	석식_주찬	269/11	383/13
	10.26.(월)	훈제오리찜	해물단호박찜⑤⑥⑨⑦	석식_주찬	239/11	362/16
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
	10.08.(목)	미역초무침	참나물무침	석식_부찬	265/10	379/14
	10.12.(월)	순살가자미조림	닭강정/소스①⑤⑥⑫⑮	석식_주찬	313/14	453/20
	10.16.(금)	김가루청포묵무침	푸실리샐러드⑤⑫	석식_부찬	311/11	420/15
	10.19.(월)	진미채무침	토마토계란볶음①②⑤⑫	석식_부찬	298/11	446/16
	10.23.(금)	해물완자조림	두부스테이크⑤⑥	석식_주찬	295/11	441/18
	10.27.(화)	어묵국	버섯계란국①	석식_국	254/11	363/11
	10.28.(수)	안매운참치김치찌개	안매운두부김치찌개⑤⑥⑨	석식_국	281/13	398/17
우유	- 칼슘 강화 두유로 대체 - 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용					
견과류	- 다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체하여 조리 - 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 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, 귤
- **채소류**: 고구마, 무, 늪은호박
- **해산물**: 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼