

※ 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(메론)			
점심				흰쌀밥	흰쌀밥			
				우거지국⑤⑥	참나물된장국⑤⑥			
				소고기장조림⑤⑥⑬	당면찜닭⑤⑥⑮			
				잔멸치볶음⑤	팽이버섯볶음⑤			
				백김치⑨	김구이			
오후간식				미니쌀국수⑬	찜만두⑤⑥⑩			
열량/단백질(g)				410/20	381/17			
일자	5일(월)_대체휴일		6일(화)		7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날	
오전간식	제철과일(하우스귤)		채소죽⑤⑥		제철과일(키위)	제철과일(사과)		
점심	새우살볶음밥⑤⑥⑨		흰쌀밥		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩	흰쌀밥		
	유부장국⑤⑥		황태국⑤⑥		동태살부추국⑤⑥	새송이된장국⑤⑥		
	깻잎나물⑤⑥		돈육간장볶음⑤⑥⑩		우거지나물⑤⑥	닭안심조림⑤⑥⑮		
	백김치⑨		파프리카참깨샐러드①⑤⑥		백김치⑨	브로콜리숙회/소스①⑤⑥		
			백김치⑨			백김치⑨		
오후간식	온메밀묵밥③⑤⑥⑨		제철과일(바나나)		찐고구마	오곡시리얼		
열량/단백질(g)	493/15		438/16		유아용 두유⑤	우유②		
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)	16일(금)
오전간식	제철과일(감)		양파스프②⑤⑥		제철과일(토마토)⑫		떠먹는 요구르트②	제철과일(배)
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑬		흰쌀밥	흰쌀밥
	배춧국⑤		수제비국⑤⑥		김가루국⑤⑥		순두부백탕⑤	양송이된장국⑤⑥
	소고기찜⑤⑥⑬		훈제오리구이		애호박나물⑤⑥		버터간장진미채조림②⑤⑥⑦	참치채소볶음⑤
	고구마볶음⑤⑥		부추나물⑤⑥		백김치⑨		상추무침⑤⑥	숙주나물⑤⑥
	백김치⑨		백김치⑨				백김치⑨	건파래자반
오후간식	채소주먹밥⑤		소보로빵①②④⑥		찐감자		햇케이크①②⑤⑥	
열량/단백질(g)	446/15		470/17		발효유②		우유②	
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)	23일(금)
오전간식	제철과일(키위)		고사리죽		제철과일(바나나)		유아용 두유⑤	제철과일(사과)
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		소고기카레라이스⑤⑥⑬		흰쌀밥	흰쌀밥
	맑은육개장⑤⑥⑬		애호박된장국⑤⑥		버섯당면국		양배추맑은국⑤⑥	콩가루양파국⑤⑥
	두부구이⑤		돈육단호박조림⑤⑥⑩		유부채소조림⑤⑥		달걀간장볶음⑤⑥⑮	달콤삼치조림⑤⑥
	양배추찜/양념장⑤⑥		오이나물⑤⑥		백김치⑨		치커리유자청무침	새콤무생채
	백김치⑨		백김치⑨				백김치⑨	김구이
오후간식	미니우영김밥⑤⑥⑬		롤빵①②⑥		김말이⑤		미트토마토파스타②⑥⑫⑬	
열량/단백질(g)	480/15		478/18		과채주스			
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)	30일(금)
오전간식	제철과일(귤)		팽이버섯죽		제철과일(배)		떠먹는 요구르트②	제철과일(감)
점심	흰쌀밥		흰쌀밥		달걀채소덮밥⑤⑥⑮		흰쌀밥	흰쌀밥
	물만둣국⑤⑥⑩		두부맑은국⑤		콩나물맑은국⑤		무쌈국⑤⑥	청경채된장국⑤⑥
	토마토소고기볶음⑤⑥⑫⑬		순살가자미구이⑤⑥		느타리버섯볶음⑤⑥		돈육살간장조림⑤⑥⑩	소고기참쌀구이⑤⑬
	삼색잡채⑤⑥		우영채볶음⑤⑥		백김치⑨		감자채볶음⑤	열무나물⑤⑥
	백김치⑨		백김치⑨				백김치⑨	건파래자반
오후간식	후리가게주먹밥⑤⑥		완두앙금빵①②⑤⑥		찜단호박		미니우동⑤⑥	
열량/단백질(g)	479/15		486/20		등글레차		치즈샌드위치①②⑥	

쌀	배추김치		콩류	수산물	가공품	버터간장진미채조림	소시지빵	훈제오리구이	참치채소볶음	동그랑땡
백미, 흑미, 현미, 잡곡	죽	배추	고춧가루	두부		진미채(오징어)		오리	참치(다랑어)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	중국산	산	국내산	원양산	산
소고기										
닭고기	돼지고기	토마토 소고기 볶음	소고기 장조림	미니쌀국수	소고기 찜	맑은육개장	소고기 카레라이스	미트토마토파스타	소고기 참쌀구이	
국내산	국내산				국내산(한우)					

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

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.

※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.09.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

▼ 2026년 10월 대체메뉴

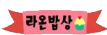
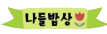
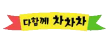
센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 **방사능 우려**로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 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	- 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
	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	- 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
	10.02.(금)	당면찜닭	해물간장찜⑤⑥⑨⑦	점심_주찬	367/17
	10.08.(목)	닭안심조림	소고기채소조림⑤⑥⑩	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	- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체 - 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가				
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질 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	- 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** : 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, 귤
- **채소류** : 고구마, 무, 늙은호박
- **해산물** : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼