

※ 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	제철과일(골드키위)	제철과일(귤)	제철과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	제철과일(메론)
점심	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 백김치⑨	두부주먹밥⑤ 과채주스 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 우거지국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤ 김구이
오후간식	케이크①②⑥ 우유②	오란다⑤⑥ 유아용 두유⑤	소시지빵①②⑥⑩⑫ 우유②	미니쌀국수⑬	찜만두⑤⑥⑩ 우유②
열량/단백질(g)	483/15	486/16	479/15	410/20	381/17
일자	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금) 한글날
오전간식	제철과일(하우스귤)	채소죽⑤⑥	제철과일(사과)	제철과일(골드키위)	 한글날
점심	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 유부장국⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 파프리카참깨샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 계란부추국① 우거지나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 새송이된장국⑤⑥ 닭안심조림⑤⑥⑬ 브로콜리숙회/소스①⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	온메밀묵밥③⑤⑥⑨	제철과일(바나나) 우유②	찐고구마 유아용 두유⑤	오곡시리얼 우유②	
열량/단백질(g)	493/15	438/16	492/15	394/17	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	제철과일(메론)	양파스프②⑤⑥	제철과일(바나나)	제철과일(귤)	떠먹는 요구르트②
점심	흰쌀밥 배춧국⑤ 소고기찜⑤⑥⑬ 고구마볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 수제비국⑤⑥ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨	견학으로 인한 매식 (주먹밥, 물)	순두부백탕⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	채소주먹밥⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	케이크①②⑥ 우유②	미니약과⑥ 우유②	고기국수⑤⑥⑩
열량/단백질(g)	446/15	470/17	483/15		409/20
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	제철과일(샤인머스켓)	고사리죽	제철과일(귤)	유아용 두유⑤	제철과일(바나나)
점심	흰쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 양배추찜/양념장⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑬ 버섯당면국 유부채소조림⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 치커리유자청무침 백김치⑨	흰쌀밥 콩가루양파국⑤⑥ 달콤삼치조림⑤⑥ 새콤무생채 김구이
오후간식	미니우영주먹밥⑤⑥ 발효유②	롤빵①②⑥ 우유②	삶은계란① 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(사과)	팽이버섯죽	제철과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	제철과일(귤)
점심	흰쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 토마토계란볶음①⑤⑫ 삼색잡채⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 두부맑은국⑤ 돈육양파구이⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑬ 콩나물맑은국⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈육살간장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기참쌀구이⑤⑬ 열무나물⑤⑥ 건파래자반
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥	완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②	찐단호박 등글레차	미니우동⑤⑥	치즈샌드위치①②⑥ 우유②
열량/단백질(g)	471/15	483/20	392/17	486/19	468/16

쌀		배추김치		콩류	수산물	가공품	떡갈비구이		훈제오리구이		동그랑땡	
백미, 현미, 잡곡	죽	배추	고춧가루	두부	삼치		돼지고기	오리	돼지고기			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			
소고기												
닭고기	돼지고기	소고기장조림			미니쌀국수	소고기찜	맑은육개장	소고기 카레라이스	미트토마토파스타	소고기 찜살구이		
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 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.
※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.
※하얀깍두기는 동치미로 제공됩니다.

▼ 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	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	- 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)	잔말치볶음	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** : 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