

※ 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 ⑳ 잣

일자	1일(목)				2일(금)					
오전간식	유기농 떠먹는 요구르트②				메론					
점심	흰쌀밥 우거지국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤ 씻은깍두기⑨ 미니쌀국수⑫				흰쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑫ 팽이버섯볶음⑤ 김구이 찜만두⑤⑥⑫ 유기농 우유②					
오후간식	발행일 : 2026.09.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀									
열량/단백질(g)	410/20				381/17					
일자	5일(월)_대체휴일		6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날				
오전간식			채소죽⑤⑥	사과	골드키위					
점심			흰쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑫ 파프리카참깨샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑫ 계란부추국① 우거지나물⑤⑥ 씻은깍두기⑨	흰쌀밥 새송이된장국⑤⑥ 닭안심조림⑤⑥⑫ 브로콜리숙회/소스①⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식			바나나 유기농 우유②	찐고구마 유기농 두유⑤	오곡시리얼 유기농 우유②					
열량/단백질(g)			438/16	492/15	394/17					
일자	12일(월)		13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금) 생일파티				
오전간식	메론		자른 샤인머스켓	배	유기농 떠먹는 요구르트②	사과				
점심	흰쌀밥 배춧국⑤ 소고기찜⑤⑥⑫ 고구마볶음⑤⑥ 씻은깍두기⑨		흰쌀밥 수제비국⑤⑥ 훈제오리구이 부추나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑩⑫ 김가루국⑤⑥ 애호박채전①⑤⑥ 씻은깍두기⑨	흰쌀밥 순두부백탕⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	채소주먹밥⑤		소보로빵①②④⑥ 유기농 우유②	찐감자 유기농 발효유②	고기국수⑤⑥⑩	롤케이크①②⑥ 유기농 우유②				
열량/단백질(g)	446/15		470/17	421/15	409/20	483/15				
일자	19일(월)		20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)				
오전간식	자른 샤인머스켓		고사리죽	굴	유기농 두유⑤	단감				
점심	흰쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑫ 두부구이⑤ 양배추찜/양념장⑤⑥ 씻은깍두기⑨		흰쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑫ 버섯당면국 유부채소조림⑤⑥ 씻은깍두기⑨	흰쌀밥 양배추맑은국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑫ 치커리유자청무침 백김치⑨	흰쌀밥 콩가루양파국⑤⑥ 달콤삼치조림⑤⑥ 새콤무생채 김구이				
오후간식	우영주먹밥⑤⑥ 유기농 발효유②		롤빵①②⑥ 유기농 우유②	삶은계란① 유기농 과채주스	미트토마토파스타②⑥⑫⑯	단호박떡①⑤				
열량/단백질(g)	441/14		499/18	406/15	443/17	380/15				
일자	26일(월)		27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)				
오전간식	사과		팽이버섯죽	자른 샤인머스켓	유기농 떠먹는 요구르트②	굴				
점심	흰쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 토마토계란볶음①⑤⑫ 삼색잡채⑤⑥ 씻은깍두기⑨		흰쌀밥 두부맑은국⑤ 순살가자미구이⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소덮밥⑤⑥⑫ 콩나물맑은국⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 씻은깍두기⑨	흰쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈육살간장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기참쌀구이⑤⑫ 열무나물⑤⑥ 건파래자반				
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥		완두앙금빵①②⑤⑥ 유기농 우유②	찐단호박 동글레차	미니우동⑤⑥	치즈샌드위치①②⑥ 유기농 우유②				
열량/단백질(g)	471/15		486/20	392/17	486/19	468/16				
쌀		배추김치		콩류	수산물	떡갈비구이		훈제오리구이		동그랑땡
백미, 흑미, 현미, 잡쌀	죽	배추	고춧가루	두부	가공식품	돼지고기	소고기	오리		돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		산	국내산	국내산	국내산	국내산
소고기										
닭고기	돼지고기	소고기장조림		미니쌀국수	소고기찜	맑은육개장	소고기카레라이스	미트토마토파스타	소고기참쌀구이	
국내산	국내산				국내산 한우					호주산

※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급간식을 제공합니다.

▼ 2026년 10월 대체메뉴

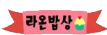
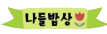
센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 **방사능 우려**로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 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, 늪은호박
- **해산물** : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼

원산지 표시판

기관명 : 호반숲속어린이집

10 월

백미,흑미 현미,잡쌀	국내산	누룽지 (쌀)	국내산	죽 (쌀)	국내산
배추김치 (배추)	국내산		배추김치 (고춧가루)	국내산	
두부(콩)	국내산		콩비지(콩)	국내산	
돼지고기	국내산	닭고기	국내산	오리고기	
소고기	소고기 장조림, 미니쌀국수, 소고기찜, 맑은육개장, 소고기카레라이스, 미트토마토파스타: 국내산 한우 소고기 찹쌀구이: 호주산				
수산물					
식육·수산 가공품	떡갈비구이: (돼지고기,소고기,닭고기-국내산) 훈제오리구이: (오리-국내산) 동그랑땡: (돼지고기-국내산)				

