

※ 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)	떠먹는 요구르트②	제철과일(메론)
점심	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥⑤⑮ 우동장국⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑮ 발효유② 배추김치⑨	흑미밥 달걀무국⑤⑥⑮ 된장마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 양배추국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑮⑯ 콩나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥ 제철과일(골드키위)	파운드케이크①②⑥ 우유②	오곡롤 주스	미니잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥
열량/단백질(g)	700/25	646/23	624/15	608/28	608/29
일자	5일(월)_대체휴일	6일(화)	7일(수) 라온밥상	8일(목)	9일(금)_한글날
오전간식	 개천절 대체휴일	새송이죽 차조밥 연두부맑은국⑤ 삼색계란찜① 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(바나나) 우유②	유아용 치즈② 흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 배추김치⑨ 케이크①②⑥ 제철과일(골드키위)	제철과일(사과) 현미밥 팽이맑은국 소고기당면조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오곡시리얼 우유②	 한글날
점심					
오후간식					
열량/단백질(g)		586/24	700/25	577/19	
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	제철과일(멜론)	브로콜리스프②	제철과일(배)	유아용 치즈②	제철과일(사과)
점심	흰쌀밥 사골곰탕⑩ 가자미구이⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 1/3 달걀국수⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 김가루양파국⑤⑥ 삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기완자조림⑤⑥ 오이새콤무침 배추김치⑨
오후간식	오란다 유아용 두유⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 보리차	크림스파게티②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥
열량/단백질(g)	667/27	684/24	699/21	671/24	585/19
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
오전간식	제철과일(자른사인머스켓)	콩나물죽⑤⑥	제철과일(귤)	유아용 두유⑤	제철과일(단감)
점심	흰쌀밥 해물수제비⑥⑨⑯ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 계란팻국① 안매운채육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬피클⑬	보리밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 무생채무침 배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥	롤빵①②⑥ 우유②	삶은계란① 발효유②	간장비빔국수⑤⑥	만두강정⑤⑥⑩⑮
열량/단백질(g)	675/23	696/27	592/26	594/23	588/23
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	제철과일(사과)	완두콩스프②	제철과일(자른사인머스켓)	떠먹는 요구르트②	제철과일(귤)
점심	흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 알어묵조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨	기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑮⑯ 연근깨무침①⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 소고기묵국⑥ 들기름두부구이/양념장⑤⑥ 부추양파무침 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥	완두양공빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	탕평채⑤⑥⑮	핫케이크①②⑤⑥ 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	622/18	679/26	585/30	705/30	626/20

쌀		배추김치		콩류	닭고기	오리고기	돼지고기	가 공 식품	사골곰탕	동그랑땡전	소고기 완자조림	참치채소 비빔밥	돈가스		
백미 현미	흑미 잡쌀	죽	배추	고춧가루					두부	우사골 출출액	돼지고기	닭고기	소고기	가다랑어	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	호주산	국내산	국내산	외국산	원양산	국내산
수산물								소고기							
주꾸미	소고기주먹밥		소고기찜스테이크		소고기당면조림		사골곰탕		소고기카레라이스		안매운육개장	탕평채	소고기묵국		
베트남산	(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산	(한우)국내산	(한우)국내산		

만3~5세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)

1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 600~680kcal 수준으로 구성됩니다.

발행일 : 2026.09.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일반형_표준식

2026년 10월 식단표 (만1-2세)

시설명 : 지혜숲어린이집

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)	떠먹는 요구르트②	제철과일(메론)											
점심	흰쌀밥	닭살채소볶음밥⑤⑮	소고기주먹밥⑤⑥⑮	흰쌀밥	흰쌀밥											
	새우미역국⑤⑥⑨	우동장국⑤⑥	발효유②	닭살무국⑤⑥⑮	양배추국⑤⑥											
	순살돼지갈비찜⑤⑥⑩	깍두기⑨	백김치⑨	된장마파두부⑤⑥⑩	소고기참스테이크⑤⑥⑫⑮											
	삼색잡채⑤⑥			시금치나물⑤⑥	콩나물볶음⑤⑥											
오후간식	백김치⑨			깍두기⑨	백김치⑨											
	케이크①②⑥	파운드케이크①②⑥	오곡롤	미니잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥											
	제철과일(골드키위)	우유②	주스													
열량/단백질(g)	483/17	452/16	492/12	426/19	426/20											
일자	5일(월) 대체휴일	6일(화)	7일(수) 라온밥상	8일(목)	9일(금) 한글날											
오전간식		새송이죽	유아용 치즈②	제철과일(사과)												
점심		흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥												
		연두부맑은국⑤	새우미역국⑤⑥⑨	팽이맑은국												
		삼색계란찜①	순살돼지갈비찜⑤⑥⑩	소고기당면조림⑤⑮												
오후간식	취나물볶음⑤⑥	삼색잡채⑤⑥	열무나물⑤⑥													
	백김치⑨	백김치⑨	백김치⑨													
	제철과일(바나나)	케이크①②⑥	오곡시리얼													
열량/단백질(g)		우유②	제철과일(골드키위)	우유②												
열량/단백질(g)		395/16	483/17	412/15												
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)											
오전간식	제철과일(멜론)	브로콜리스프②	제철과일(배)	유아용 치즈②	제철과일(사과)											
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥 1/3	흰쌀밥	흰쌀밥											
	사골곰탕⑮	아욱된장국⑤⑥	닭칼국수⑥⑮	김가루양파국⑤⑥	배춧국⑤⑥											
	가자미구이⑤	동그랑땡전①⑤⑥⑩⑮	두부탕수⑤⑥	삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩	소고기완자조림⑤⑮											
	얼갈이무침⑤⑥	감자조림⑤⑥	파프리카샐러드①⑤⑥	숙주나물	오이새콤무침											
오후간식	깍두기⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨											
	오란다	소보로빵①②④⑥	찐고구마	크림스파게티②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥											
	유아용 두유⑤	우유②	보리차													
열량/단백질(g)	467/19	469/17	493/15	464/17	434/15											
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)											
오전간식	제철과일(자른사인머스켓)	콩나물죽⑤⑥	제철과일(귤)	유아용 두유⑤	제철과일(단감)											
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	소고기카레라이스⑤⑥⑮	흰쌀밥	흰쌀밥											
	해물수제비⑥⑨⑮	계란파국①	유부맑은국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	버섯들깨탕⑤⑥											
	두부조림⑤⑥	안매운채육볶음⑤⑥⑩	잔멸치볶음⑤⑥	닭볶음탕⑤⑥⑮	주꾸미간장볶음⑤⑥											
	근대나물⑤⑥	상추사과무침⑤⑥	모듬피클⑬	브로콜리볶음⑤	무생채무침											
오후간식	깍두기⑨	백김치⑨		백김치⑨	백김치⑨											
	후리가게주먹밥⑤⑥	롤빵①②⑥	삶은계란①	간장비빔국수⑤⑥	만두강정⑤⑥⑩⑫											
		우유②	발효유②													
열량/단백질(g)	473/16	483/19	415/18	394/15	401/16											
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)											
오전간식	제철과일(사과)	완두콩스프②	제철과일(자른사인머스켓)	떠먹는 요구르트②	제철과일(귤)											
점심	흰쌀밥	흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	흰쌀밥	흰쌀밥											
	청경채국	안매운육개장⑤⑥⑮	미소장국⑤⑥	느타리버섯국⑤⑥	소고기뭇국⑮											
	오리주물럭⑤⑥	알어묵조림⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫	들기름두부구이/양념장⑤⑥											
	양배추볶음⑤⑥	오캔옥수수범벅①⑤	깍두기⑨	연근깨무침①⑤	부추양파무침											
오후간식	깍두기⑨	백김치⑨		백김치⑨	백김치⑨											
	유부초밥⑤⑥	완두앙금빵①②⑤⑥	찐감자	탕평채⑤⑥⑮	햇케이크①②⑤⑥											
		우유②	우유②		유아용 두유⑤											
열량/단백질(g)	460/15	457/18	390/20	490/20	452/15											
쌀	배추김치				콩류	사골곰탕		동그랑땡전	소고기 원자조림	참치채소 비빔밥	돈가스					
백미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	닭고기	오리고기	돼지고기	가공식품	우사골추출 농축액	돼지고기	닭고기	소고기	가다랑어	돼지고기		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		호주산	국내산	국내산	외국산	원양산	국내산		
수산물	소고기															
주꾸미	소고기주먹밥		소고기참스테이크		소고기당면조림		사골곰탕		소고기카레라이스		안매운육개장		탕평채		소고기뭇국	
베트남산	(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산		(한우)국내산	

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.

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 / 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	로제찜닭②⑫⑮	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	해물채소볶음밥②⑤⑫⑮⑰	일품요리	416/15	594/22
	10.01.(목)	닭살무국	오징어묵국⑤⑥⑦	점심_국	414/21	591/30
	10.05.(월)	순살닭갈비	돈육골소스조림⑤⑥⑩⑮	점심_주찬	360/16	534/24
	10.14.(수)	닭칼국수	쌀국수⑮	점심_국	484/12	691/16
	10.22.(목)	닭볶음탕	돈육불고기⑤⑥⑩	점심_주찬	429/16	633/25
	10.26.(월)	오리주물럭	소고기채소볶음⑤⑥⑮	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	소고기국⑤⑥⑮	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 우유로 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 굴
- **채소류**: 고구마 무 늬은호박
- **해산물**: 굴 게 홍합 고등어 전복 콩치
대하 삼치 갈치 광어 해삼