

일반형_표준식

2026년 10월 식단표 (만3세)

시설명 :영종바다숲어린이집

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)						
오전간식				떠먹는 요구르트②	제철과일(메론)						
점심				흑미밥 닭살무국⑤⑥⑮ 된장마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양배추국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 콩나물볶음⑤⑥ 김구이						
오후간식				미니잔치국수⑤⑥	미니약과⑥						
열량/단백질(g)				608/28	540/18						
일자		5일(월)_대체휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)_한글날	
오전간식				새송이죽		제철과일(사과)		제철과일(파인애플)			
점심				차조밥 연두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨		뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 애호박국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 하얀깍두기⑨		현미밥 미역국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨			
오후간식				제철과일(바나나) 우유②		단호박튀김⑤⑥ 유아용 두유⑤		오곡시리얼 우유②			
열량/단백질(g)				604/28		626/19		592/20			
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
오전간식		제철과일(멜론)		브로콜리스프②		제철과일(배)		유아용 치즈②		제철과일(사과)	
점심		흰쌀밥 사골곰탕⑮ 삼치구이⑤ 열갈이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 햄채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨		흰쌀밥 1/3 닭갈국수⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥ 하얀깍두기⑨		수수밥 김가루양파국⑤⑥ 삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨		흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기완자조림⑤⑮ 오이새콤무침 하얀깍두기⑨	
오후간식		오란다 유아용 두유⑤		소보로빵①②④⑥ 우유②		찐고구마 보리차		크림스파게티②⑥⑩		쌀강정	
열량/단백질(g)		641/27		651/19		699/21		671/24		560/14	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
오전간식		제철과일(샤인머스켓)		콩나물죽⑤⑥		제철과일(귤)		유아용 두유⑤		제철과일(단감)	
점심		흰쌀밥 해물수제비⑥⑨⑮ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흑미밥 계란찜국① 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		소고기카레라이스⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬피클⑬		보리밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨		흰쌀밥 버섯돌깨탕⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 무생채무침 김구이	
오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥		롤빵①②⑥ 우유②		감자버터구이② 발효유②		간장비빔국수⑤⑥		만두강정⑤⑥⑩⑫	
열량/단백질(g)		675/23		696/27		638/24		594/23		588/23	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)생일잔치	
오전간식		제철과일(사과)		완두콩스프②		제철과일(샤인머스켓)		떠먹는 요구르트②		유아용 치즈②	
점심		흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨		현미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 알어묵조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨		참치채소비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 하얀깍두기⑨		기장밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨		흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		유부초밥⑤⑥		완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②		탕평채⑤⑥⑮		케이크①②⑥ 제철과일(귤)	
열량/단백질(g)		622/18		679/26		585/30		705/30		700/25	

쌀			배추김치		콩류		가공식품	햄채소볶음		소고기 완자조림		참치채소 비빔밥		돈가스				
백미	흑미	죽	배추	고춧가루	두부	닭고기		오리고기	돼지고기	햄(돼지고기)	소고기	참치	돼지고기					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산					
수산물													소고기					
주꾸미			소고기주먹밥		소고기찜스테이크		소고기당면조림		사골곰탕		소고기카레라이스		안매운육개장		탕평채		소고기채소찜	
베트남산			국내산(한우)															

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

가을 제철 식재료 “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 가려진 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



일반형_표준식

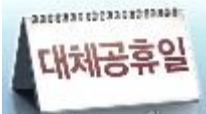
시설명 :영종 바다숲 어린이집

2026년 10월 식단표 (만1-2세)

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)																		
오전간식				떠먹는 요구르트②	제철과일(메론)																		
점심				흰쌀밥 닭살무국⑤⑥⑮ 된장마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 양배추국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑯ 콩나물볶음⑤⑥ 김구이																		
오후간식				미니잔치국수⑤⑥	미니약과⑥																		
열량/단백질(g)				426/19	378/13																		
일자		5일(월)_대체휴일		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)_한글날													
오전간식				새송이죽		제철과일(사과)		제철과일(파인애플)															
점심	흰쌀밥 연두부맑은국⑤ 소고기채소찜⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨			뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 애호박국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑯ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨																	
오후간식	제철과일(바나나) 우유②			단호박튀김⑤⑥ 유아용 두유⑤		오곡시리얼 우유②																	
열량/단백질(g)	408/19			477/15		422/15																	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)													
오전간식		제철과일(멜론)		브로콜리스프②		제철과일(배)		유아용 치즈②		제철과일(사과)													
점심		흰쌀밥 사골곰탕⑯ 삼치구이⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 햄채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨		흰쌀밥 1/3 닭갈국수⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 김가루양파국⑤⑥ 삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨		흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기완자조림⑤⑯ 오이새콤무침 하얀깍두기⑨													
오후간식		오란다 유아용 두유⑤		소보로빵①②④⑥ 우유②		찐고구마 보리차		크림스파게티②⑥⑩		쌀강정													
열량/단백질(g)		449/19		441/13		493/15		464/17		416/12													
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)													
오전간식		제철과일(샤인머스켓)		콩나물죽⑤⑥		제철과일(귤)		유아용 두유⑤		제철과일(단감)													
점심		흰쌀밥 해물수제비⑥⑨⑯ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 계란찜국① 안매운육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨		소고기카레라이스⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬피클⑬		흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨		흰쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 무생채무침 김구이													
오후간식		후리가케주먹밥⑤⑥		롤빵①②⑥ 우유②		감자버터구이② 발효유②		간장비빔국수⑤⑥		만두강정⑤⑥⑩⑫													
열량/단백질(g)		473/16		483/19		446/17		394/15		401/16													
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)생일잔치													
오전간식		제철과일(사과)		완두콩스프②		제철과일(샤인머스켓)		떠먹는 요구르트②		유아용 치즈②													
점심		흰쌀밥 청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 알어묵조림⑤⑥ 오캔옥수수범벅①⑤ 백김치⑨		참치채소비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨		흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨													
오후간식		유부초밥⑤⑥		완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②		탕평채⑤⑥⑯		케이크①②⑥ 제철과일(귤)													
열량/단백질(g)		460/15		457/18		390/20		490/20		483/17													
쌀		배추김치			콩류		닭고기		오리고기		돼지고기		가공품		햄채소볶음		소고기완자조림		참치채소비빔밥		돈가스		
백미,흑미,현미,찰쌀		죽		배추	고춧가루	두부									햄(돼지고기)		소고기		참치		돼지고기		
국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산				국내산		국내산		원양산		국내산		
수산물																							
주꾸미		소고기주먹밥		소고기찜스테이크		소고기당면조림		사골곰탕		소고기카레라이스		안매운육개장		탕평채		소고기채소찜							
베트남산																							

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

가을 제철 식재료 “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 가려진 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



▼ 2026년 10월 대체메뉴

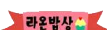
센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 방사능 우려로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 식단제공시 '어린이 기호식품 품질인증 제품' 과 '나트륨·당류 저감 식품' 사용을 권장드립니다.

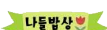
※ 조리사 부재 등으로 인한 '당일' 비상 상황 발생으로 '빵식'이 필요하신 경우 센터로 문의주세요.

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 / 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	로제찜닭②⑩⑫	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	해물채소볶음밥②⑤⑫⑯	일품요리	416/15	594/22
	10.01.(목)	닭살무국	오징어묵국⑤⑥⑯	점심_국	414/21	591/30
	10.05.(월)	순살닭갈비	돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑫	점심_주찬	360/16	534/24
	10.14.(수)	닭칼국수	쌀국수⑩	점심_국	484/12	691/16
	10.22.(목)	닭볶음탕	돈육불고기⑤⑥⑩	점심_주찬	429/16	633/25
	10.26.(월)	오리주물럭	소고기채소볶음⑤⑥⑩	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	소고기국⑤⑥⑩	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 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!



: 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.



: 체험학습이 있는 날은 간편한 '나들밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.



: 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 늬은호박
- **해산물**: 굴 게 홍합 고등어 전복 콩치
대하 삼치 갈치 광어 해삼