

일반형_표준식

시설명 : 호반하늘정원어린이집

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	라온밥상	나들밥상	나들밥상	1일(목)	2일(금)
오전간식	유아용 치즈②	제철과일(귤)	제철과일(바나나)	떠먹는 요구르트②	제철과일(매론)
점심	흰쌀밥 새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑮ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑬ 발효유② 백김치⑨	흰쌀밥 닭살무국⑤⑥⑮ 된장마파두부⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 양배추국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑬⑮ 콩나물볶음⑤⑥ 김구이와 백김치⑨
오후간식	케이크①②⑥ 제철과일(골드키위)	파운드케이크①②⑥ 우유②	오곡롤 주스	미니잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥
열량/단백질(g)	483/17	452/16	492/12	426/19	426/20
일자	5일(월)_대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날
오전간식		새송이죽 흰쌀밥 연두부맑은국⑤ 삼색계란찜① 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	제철과일(키위) 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 애호박국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	제철과일(사과) 흰쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기당면조림⑤⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	
점심	대체휴일	제철과일(바나나) 우유②	단호박튀김⑤⑥ 유아용 두유⑤	오곡시리얼 우유②	
오후간식		395/16	477/15	422/15	
열량/단백질(g)					
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	제철과일(감)	브로콜리스프②	제철과일(토마토)⑫	유아용 치즈②	제철과일(배)
점심	흰쌀밥 사골곰탕⑬ 가자미구이⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 1/3 닭갈비국수⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 김가루양파국⑤⑥ 삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨	흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기완자조림⑤⑩⑬ 오이새콤무침 건파래자반과 백김치⑨
오후간식	오란다 유아용 두유⑤	소보로빵①②④⑥ 우유②	찐고구마 보리차	크림스파게티②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥
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(키위)	콩나물죽⑤⑥	제철과일(바나나) 소고기카레라이스⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬피클⑬	유아용 두유⑤ 흰쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	제철과일(사과) 흰쌀밥 버섯돌깨탕⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 무생채무침 김구이와 백김치⑨
점심	해물수제비⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	계란찜국① 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 백김치⑨	삶은계란① 발효유②	간장비빔국수⑤⑥	만두강정⑤⑥⑩⑫
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥	롤빵①②⑥ 우유②			
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(귤)	완두콩스프②	제철과일(배) 참치채소비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 백김치⑨	떠먹는 요구르트② 흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 백김치⑨	가을소풍
점심	청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨	안매운육개장⑤⑥⑬ 알어묵조림⑤⑥ 으깬옥수수범벅①⑤ 백김치⑨	찐감자 우유②	탕평채⑤⑥⑬	
오후간식	유부초밥⑤⑥	완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②			
열량/단백질(g)	460/15	457/18	390/20	490/20	

쌀	배추김치	콩류	닭고기	오리고기	돼지고기	가공식품	동그랑땡전	소고기 완자조림	참치채소 비빔밥	돈가스
백미, 흑미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	돼지고기	가공식품	돼지고기	소고기/돼지고기	가다랑어	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/국내산	원양산	국내산
수산물	주꾸미	소고기참스테이크	소고기당면조림	사골곰탕	소고기카레라이스	안매운육개장	탕평채			
베트남산		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.

발행일 : 2026.09.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

▼ 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	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	해물채소볶음밥②⑤⑫⑯⑰	일품요리	416/15	594/22
	10.01.(목)	닭살무국	오징어묵국⑤⑥⑯	점심_국	414/21	591/30
	10.05.(월)	순살닭갈비	돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑰	점심_주찬	360/16	534/24
	10.14.(수)	닭칼국수	쌀국수⑫	점심_국	484/12	691/16
	10.22.(목)	닭볶음탕	돈육불고기⑤⑥⑩	점심_주찬	429/16	633/25
	10.26.(월)	오리주물럭	소고기채소볶음⑤⑥⑯	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	소고기국⑤⑥⑯	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!

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