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(메론) |
| 점심 | 흰쌀밥<br>새우미역국⑤⑥⑨<br>순살돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>삼색잡채⑤⑥<br>백김치⑨ | 닭살채소볶음밥⑤⑮<br>우동장국⑤⑥<br>백김치⑨ | 소고기주먹밥⑤⑥⑯<br>발효유②<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>닭살무국⑤⑥⑮<br>된장마파두부⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>양배추국⑤⑥<br>소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>콩나물볶음⑤⑥<br>김구이와 백김치⑨ |
| 오후간식 | 케이크①②⑥<br>제철과일(골드키위) | 파운드케이크①②⑥<br>우유② | 오곡롤<br>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 | 제철과일(키위) | 제철과일(사과) | |
| 점심 | 대체휴일 | 흰쌀밥<br>연두부맑은국⑤<br>삼색계란찜①<br>취나물볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥<br>애호박국<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기당면조림⑤⑯<br>열무나물⑤⑥<br>백김치⑨ |  |
| 오후간식 | | 제철과일(바나나)<br>우유② | 단호박튀김⑤⑥<br>유아용 두유⑤ | 오곡시리얼<br>우유② | |
| 열량/단백질(g) | | 395/16 | 477/15 | 422/15 | |
| 일자 | 12일(월) | 13일(화) | 14일(수) | 15일(목) | 16일(금) |
| 오전간식 | 제철과일(감) | 브로콜리스프② | 제철과일(토마토)⑫ | 유아용 치즈② | 제철과일(배) |
| 점심 | 흰쌀밥<br>사골곰탕⑯<br>가자미구이⑤<br>얼갈이무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥 1/3<br>닭칼국수⑥⑮<br>두부탕수⑤⑥<br>파프리카샐러드①⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>김가루양파국⑤⑥<br>삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩<br>숙주나물<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>배춧국⑤⑥<br>소고기완자조림⑤⑭<br>오이새콤무침<br>건파래자반과 백김치⑨ |
| 오후간식 | 오란다<br>유아용 두유⑤ | 소보로빵①②④⑥<br>우유② | 찐고구마<br>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) | 유아용 두유⑤ | 제철과일(사과) |
| 점심 | 흰쌀밥<br>해물수제비⑥⑨⑱<br>두부조림⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>계란팟국①<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>상추사과무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 소고기카레라이스⑤⑥⑯<br>유부맑은국⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>모듬피클⑬ | 흰쌀밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>브로콜리볶음⑤<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>버섯들깨탕⑤⑥<br>주꾸미간장볶음⑤⑥<br>무생채무침<br>김구이와 백김치⑨ |
| 오후간식 | 후리가케주먹밥⑤⑥ | 롤빵①②⑥<br>우유② | 삶은계란①<br>발효유② | 간장비빔국수⑤⑥ | 만두강정⑤⑥⑩⑫ |
| 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) | 떠먹는 요구르트② | |
| 점심 | 흰쌀밥<br>청경채국<br>오리주물럭⑤⑥<br>양배추볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>알어묵조림⑤⑥<br>으깬옥수수범벅①⑤<br>백김치⑨ | 참치채소비빔밥⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>치즈스크램블에그①②⑤<br>백김치⑨ | 흰쌀밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫<br>연근깨무침①⑤<br>백김치⑨ | 가을소풍<br>(외부음식: 볶음밥) |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥ | 완두앙금빵①②⑤⑥<br>우유② | 찐감자<br>우유② | 탕평채⑤⑥⑯ | |
| 열량/단백질(g) | 460/15 | 457/18 | 390/20 | 490/20 | |

| 쌀 | 배추김치 | 콩류 | 닭고기 | 오리고기 | 돼지고기 | 가공품 | 동그랑땡전 | | 소고기 완자조림 | 참치채소 비빔밥 | 돈가스 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 백미,흑미,현미,찹쌀 | 죽 | 배추 | 두부 | | | | 돼지고기 | 두부 | 소고기/돼지고기 | 가다랑어 | 돼지고기 |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 미국산 | 국내산/국내산 | 원양산 | 국내산 |

| 수산물 | 소고기 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 주꾸미 | 소고기찹스테이크 | 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

일반형_표준식

# 2026년 10월 식단안내

영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

## ▼ 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 / 빵·쿠키류 → 감자, 고구마, 떡류)

| 날짜 | 기본메뉴 | 대체메뉴 | 비고 | 열량 / 단백질 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 만1-2세 | 만3-5세 |
| 10.02.(금) | 치즈볼 | 미니약과⑥ | 오후간식 | 378/13 | 540/18 |
| 10.05.(월) | 미니핫도그 | 채소주먹밥⑤ | 오후간식 | 433/16 | 640/24 |
| 10.06.(화) | 삼색계란찜 | 소고기채소찜⑤⑥⑯ | 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) | 계란팟국 | 새송이버섯팟국⑤⑥ | 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 | 해물채소볶음밥②⑤⑫⑰⑱ | 일품요리 | 416/15 | 594/22 |
| 10.01.(목) | 닭살무국 | 오징어뭇국⑤⑥⑰ | 점심_국 | 414/21 | 591/30 |
| 10.05.(월) | 순살닭갈비 | 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑱ | 점심_주찬 | 360/16 | 534/24 |
| 10.14.(수) | 닭칼국수 | 쌀국수⑯ | 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 | 소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫ | 점심_부찬 | 440/17 | 628/25 |
| 10.23.(금) | 주꾸미간장볶음 | 두부간장볶음⑤⑥ | 점심_주찬 | 402/13 | 59020 |
| 10.27.(화) | 알어묵조림 | 계란장조림①⑤⑥ | 점심_주찬 | 464/20 | 690/28 |
| 10.28.(수) | 참치채소비빔밥 | 두부소보로비빔밥⑤⑥ | 일품요리 | 464/19 | 709/30 |

### 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'**을 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, 꽁치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼