

※ 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 깍두기⑨	흰쌀밥 양배추국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑮ 콩나물볶음⑤⑥ 김구이						
오후간식				미니잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥						
열량/단백질(g)				608/28	608/29						
일자		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금) 한글날	
오전간식				새송이죽 차조밥		제철과일(키위) 뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥					
점심		대체휴일		연두부맑은국⑤ 삼색계란찜① 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(바나나) 우유②		애호박국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨					
오후간식				단호박튀김⑤⑥ 유아용 두유⑤							
열량/단백질(g)				586/24		626/19					
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
오전간식		제철과일(멜론) 흰쌀밥		발효유② 흰쌀밥		제철과일(배) 흰쌀밥 1/3		유아용 치즈② 수수밥		제철과일(사과) 흰쌀밥	
점심		사골곰탕⑮ 가자미구이⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨		새우미역국⑤⑥⑨ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 삼색잡채⑤⑥ 배추김치⑨		닭칼국수⑥⑮ 두부탕수⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		김가루양파국⑤⑥ 삼겹살구이/저염쌈장⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨		배춧국⑤⑥ 소고기완자조림⑤⑮ 오이새콤무침 건파래자반	
오후간식		오란다 유아용 두유⑤		케이크①②⑥ 제철과일(방울토마토)⑫		찐고구마 보리차		크림스파게티②⑥⑩		프렌치토스트①②⑤⑥	
열량/단백질(g)		667/27		700/25		699/21		671/24		585/19	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)	
오전간식		제철과일(샤인머스켓) 흰쌀밥		콩나물죽⑤⑥ 흑미밥		제철과일(귤) 소고기카레라이스⑤⑥⑮		유아용 두유⑤ 보리밥		제철과일(바나나) 흰쌀밥	
점심		해물수제비⑥⑨⑫ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨		계란팻국① 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		유부맑은국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 모듬피클⑬		시금치된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨		버섯들깨탕⑤⑥ 주꾸미간장볶음⑤⑥ 무생채무침 김구이	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥		롤빵①②⑥ 우유②		삶은계란① 발효유②		간장비빔국수⑤⑥		만두강정⑤⑥⑩⑫	
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) 흰쌀밥		브로콜리스프② 기장밥		제철과일(샤인머스켓) 참치채소비빔밥⑤⑥		떠먹는 요구르트② 기장밥		제철과일(오이) 흰쌀밥	
점심		청경채국 오리주물럭⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		미소장국⑤⑥ 치즈스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨		느타리버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫ 연근깨무침①⑤ 배추김치⑨		소고기묵국⑮ 들기름두부구이/양념장⑤⑥ 부추양파무침 건파래자반	
오후간식		유부초밥⑤⑥		완두앙금빵①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②		탕평채⑤⑥⑮		핫케이크①②⑤⑥ 유아용 두유⑤	
열량/단백질(g)		622/18		684/24		585/30		705/30		626/20	

쌀	배추김치	콩류	닭고기	오리고기	돼지고기	가공품	동그랑땡전	소고기완자조림	참치채소비빔밥	돈가스
백미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부			돼지고기	소고기	참치	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	원양산	국내산
수산물	소고기					소고기				
주꾸미	소고기찜스테이크					소고기카레라이스				
베트남산	소고기(호주산/국내산) 돼지고기(국내산)					우사골(호주산) 소고기(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

※ 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	흰쌀밥	
			닭살무국⑤⑥⑬	양배추국⑤⑥	
			된장마파두부⑤⑥⑩	소고기참스테이크⑤⑥⑫⑬	
			시금치나물⑤⑥	콩나물볶음⑤⑥	
오후간식			하얀깍두기⑨	김구이	
열량/단백질(g)			미니잔치국수⑤⑥	치즈볼①②⑤⑥	
일자		5일(월)		6일(화)	
오전간식					
점심	대체휴일		새송이죽	제철과일(키위)	
			차조밥	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥	
			연두부맑은국⑤	애호박국	
			삼색계란찜①	돈육채소볶음⑤⑥⑩	
오후간식			취나물볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			백김치⑨	단호박튀김⑤⑥	
일자			제철과일(바나나)	유아용 두유⑤	
열량/단백질(g)			우유②	477/15	
일자			395/16	426/19	
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식					
점심			발효유②	제철과일(배)	
			흰쌀밥	흰쌀밥 1/3	
			새우미역국⑤⑥⑨	닭칼국수⑥⑬	
			순살돼지갈비찜⑤⑥⑩	두부탕수⑤⑥	
오후간식			삼색잡채⑤⑥	파프리카샐러드①⑤⑥	
열량/단백질(g)			백김치⑨	하얀깍두기⑨	
일자			케이크①②⑥	찐고구마	
열량/단백질(g)			제철과일(방울토마토)⑫	보리차	
일자			483/17	493/15	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식					
점심			콩나물죽⑤⑥	제철과일(귤)	
			흑미밥	소고기카레라이스⑤⑥⑬	
			계란찜국①	유부맑은국⑤⑥	
			안매운제육볶음⑤⑥⑩	잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식			상추사과무침⑤⑥	모듬피클⑬	
열량/단백질(g)			백김치⑨	삶은계란①	
일자			롤빵①②⑥	발효유②	
열량/단백질(g)			우유②	415/18	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주물럭⑤⑥	치즈스크램블에그①②⑤	
오후간식			양배추볶음⑤⑥	하얀깍두기⑨	
열량/단백질(g)			하얀깍두기⑨	탕평채⑤⑥⑬	
일자			유부초밥⑤⑥	원두앙금빵①②⑤⑥	
열량/단백질(g)			우유②	452/15	
일자			460/15	469/17	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식					
점심			제철과일(사과)	제철과일(샤인머스켓)	
			흰쌀밥	참치채소비빔밥⑤⑥	
			청경채국	미소장국⑤⑥	
			오리주		

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.
※학부도 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.