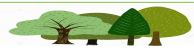
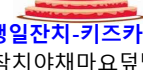


콘텐츠

2026년 10월 1-2세(죽형)식단.....	2
2026년 10월 3-5세(죽형)식단.....	6
2026년 10월 이유식후기식단.....	10

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일	3일
오전간식	- 알레르기 위험이 높은 식품 - ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다. - 김치류는 반드시 맵지 않게 제공 - 음식은 잘게 잘라서 배식 - 찐고구마, 삶은계란, 찐감자 등은 음료와 함께 제공 - 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양			카스테라①②⑥, 요구르트②	가지죽	 개 천 절
점심식단				 송현근린공원 (송강사와 함께하는 산책) 백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살데리야끼⑤⑥⑮ 크래미숙주무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥	
오후간식				참깨죽	찐고구마, 우유②	
kcal/단백질(g)				419.8/16.5	426.1/15.5	
일자/요일	5일	6일	7일	8일	9일	10일
오전간식	 대체 공휴일	쇠고기스프②⑥⑮	늦은호박죽	표고버섯달걀죽①⑤⑥	 한 글 날	검은콩두유⑤
점심식단		차조밥	쇠고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑮	흑미밥		치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮
오후간식		떡갈비구이⑤⑥⑮⑮	감자된장국⑤⑥	유부두부국⑤⑥		우동국물⑤⑥
kcal/단백질(g)		양배추나물⑤⑥	시금치프리카타①②⑤	가자미살구이⑤⑥		감자샐러드①⑤
일자/요일 <th>12일</th> <th>13일</th> <th>14일</th> <th>15일</th> <th>16일</th> <th>17일</th>	12일	13일	14일	15일	16일	17일
오전간식	열갈이죽	순골요리활동	흑미죽	쿠키①②⑤⑥, 바나나	참깨김죽	두유⑤
점심식단	백미밥	기장밥	두부연근카레덮밥 ⑤⑥	★HAPPY BIRTH DAY★	차조밥	김가루주먹밥⑤⑥
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑮	옥수수우유스프②⑥	버섯탕⑤⑥	 <생일잔치-키즈카페>	건새우애호박국⑤⑥⑨	닭갈국수⑥⑮
kcal/단백질(g)	433.3/14.3	405.9/18.7	달걀스크램블①②⑤	참치야채마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮	돼지고기수육⑤⑥⑮	부추전①⑤⑥
일자/요일 <th>19일</th> <th>20일</th> <th>21일</th> <th>22일</th> <th>23일</th> <th>24일</th>	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식	타락죽②	양파크림스프②⑥	녹두죽	닭살채소죽⑮	누룽지죽	검은콩두유⑤
점심식단	백미밥	찰쌀현미밥	불고기비빔밥⑤⑥⑮	수수밥	백미밥	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑮
오후간식	닭곰탕⑮	콩가루배추국⑤⑥	두부미소장국⑤⑥	두부까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑮⑮	무칫국⑤⑥	맑은감자국⑤⑥
kcal/단백질(g)	채소달걀말이①⑤	돈육바베큐구이 ⑤⑥⑮⑮⑮⑮	김말이튀김⑤⑥	들깨미역국⑤⑥	훈제오리단호박찜 ⑤⑥⑮	콘샐러드①⑤
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	군고구마, 씨없는포도	버섯크림파스타②⑥, 오이스틱	핫도그①②⑥⑮	찐달걀①, 요구르트②	콩나물무침⑤	배추김치⑨
점심식단	배추김치⑨	숙주나물⑤⑥	깍두기⑨	감자당근채볶음⑤	배추김치⑨	배추김치⑨
오후간식	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	배추김치⑨	배추김치⑨
kcal/단백질(g)	434.5/14.9	401.1/14.3	431.4/15.7	414.7/16.8	428.8/15.6	426.3/13.1
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥	 가을소풍 (강화마니산출체험)	흑미밥	백미밥	무밥&양념장⑤⑥
오후간식	시금치된장국⑤⑥	설렁탕+소면⑥⑮	달걀대파볶음밥①⑤⑥	쇠고기샤브국⑤⑥⑮	순살감자탕⑤⑥⑮	두부된장국⑤⑥
kcal/단백질(g)	닭살버터구이②⑮	해물완자전①⑤⑥⑮	건돼지고기조림②⑤⑥⑮	치킨커틀렛①⑤⑥⑮	연두부+양념장⑤⑥	자른달걀장조림①⑤⑥
일자/요일 <th>26일</th> <th>27일</th> <th>28일</th> <th>29일</th> <th>30일</th> <th>31일</th>	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤
점심식단	차조밥	백미밥				

1-2세 식단 안내

축하데이, 나간데이 안내

인천 제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 각 시설의 일정에 맞춰 **생일축하 파티**를 할 수 있는 생일식단「축하데이」과 **견학용 도시락**으로 활용할 수 있는 견학식단「나간데이」을 제공하고 있습니다. 아래 표를 복사하여 **원하시는 날짜**에 붙여넣기(덮어쓰기) 하시면 각 시설별 맞춤형 식단을 완성하실 수 있습니다.

또한 식단 내 **‘과일’** 항목은 해당 시기의 제철과일을 활용해 주시고, 실제 제공 예정 **과일명을 식단표에 구체적으로 기재** 부탁드립니다.

				
버섯죽	애호박죽	청경채죽	연두부죽⑤	달걀김죽①
백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 닭간풍기①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 코우슬로(①⑤) 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스/케찹①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드 *오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 햄박스테이크&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 카프레제샐러드②⑫ 깍두기⑨
생일케이크①②⑤⑥, 우유②				
425.3/14.8	432.1/16	438/12.7	433/16.9	416.4/16

				
단호박죽	달걀애호박죽①	쇠고기채소죽⑤⑥⑬	두부참쌀죽⑤	달걀죽⑮
달걀주먹밥①⑤⑨ 유아용치즈② 배추김치⑨ 과일	잔멸치주먹밥⑤⑥ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	햄채소주먹밥⑤⑩⑮ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 유아용치즈② 배추김치⑨ 과일	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 곡물퀴⑤ 배추김치⑨ 과일
단팥빵①②⑥, 주스	카스테라①②⑥, 주스	소보로빵 ①②④⑥	과배기①②⑥, 주스	도너츠①②⑥
436.1/12.5	411.3/13.1	421.4/16.1	426.4/13	416.9/13.6

지구탄탄데이 안내



우리가 매일 먹는 한 끼에도 식재료의 생산부터 조리 과정까지 **탄소발자국**이 남는다는 사실, 알고 계셨나요? 센터에서는 매달 1회 탄소중립 생활실천 방법을 활용하여 **‘지구탄탄데이’** 식단을 제공하고 있습니다. 지구탄탄데이는 다음과 같은 탄소중립 실천 방법을 실천합니다.



제철 농산물을 사용하여 식단 구성

계절에 맞게 생산된 농산물은 생산과정에서 환경부담이 적고, 맛과 영양이 우수합니다.



우리나라에서 생산된 로컬 식재료 사용

로컬 식재료를 사용하면 운송 및 유통과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄일 수 있습니다.



열 사용을 줄일 수 있는 생채·무침 위주의 조리

열 사용을 줄이면 전기·가스·화석연료 기반의 열 에너지 사용이 감소하여 탄소배출을 직접적으로 낮출 수 있습니다.



잔반을 줄이기 위한 일품요리 중심 식단

음식물 쓰레기 발생을 줄이면 처리 과정에서 발생하는 탄소·메탄 등 온실가스 배출을 줄이는 효과가 있습니다.

🌻오늘의 한 끼, 지구를 위한 선택으로 함께해 주세요.🌻

[출처] 기후에너지환경부, 탄소중립생활실천.

식단의 영양 제공량

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1-2세	900kcal	20g	500mg

센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)'을 참고하여 작성되었으며, 유아의 점심·간식 식단과 저녁식단은 각각 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 45%, 27% 수준으로 구성되었습니다.

식단의 변경

1. 식단 감수 요청

■ 식단감수 요청이 필요한 경우

- 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우
(ex. 생일잔치, 원내행사 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우

■ 식단감수 요청이 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
- 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가메뉴를 더 배식하는 경우
(ex. 영양사가 작성한 2찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬 추가하여 총 3찬으로 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우 등)
단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품은 제외

2. 식재료 대체

- 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경 시 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체**해야 합니다.
- 다음 장의 표를 참고하여 **조리법 변경 없이 식단을 변경할 경우, 식단감수를 받지 않으셔도 됩니다.**
(단, 제공일수 총 21일 중 11일 미만으로 변경)

구분		대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
동일 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 *가급적 가공식품은 자제 ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X)
	생선 (생물에 한해서 변경)	가자미 ↔ 고등어 ↔ 임연수 ↔ 동태 ↔ 삼치 등
	채소류	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 콩나물 ↔ 썩갓 ↔ 부추 ↔ 상추 ↔ 깻잎 ↔ 치커리 ↔ 배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등
	과일류	모든 종류의 과일류 사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등
간식	채소류	모든 종류의 채소 스틱 당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등
	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품
	스프	유제품을 포함한 죽류(타락죽, 오트밀죽, 치즈죽 등)

1-2세 급식 제공 시 유의 사항

식품 및 음식명	조리법 및 배식방법
잡곡밥	잡곡의 혼합비율을 낮게 하고, 충분히 불린 후 조리, 혼합잡곡 제공 지양
국(국수 등 면류 포함)	꼭 익혀 조리, 건더기는 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
돼지고기, 쇠고기 등	돼지고기(수육, 돈까스용)는 씹기가 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진고기를 활용하여 조리
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 계란, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 24 등분으로 잘라서 배식, 씹어서 삼키도록 지도
생선	살만 발라서 제공하며, 가시가 제거된 생선을 사용하여도 한 번 더 확인
샐러드·쌈채소	작게 잘라서 제공(큰 덩어리로 제공하지 않음)
나물류	1cm 이하 길이로 잘라서 제공
김치류	반드시 맵지 않게 제공(백김치 고려), 잘게 잘라 제공(배추김치 1×2cm, 깍두기 1×1cm 정도)
채소스틱	단단한 채소는 데쳐서 살짝 무른 형태로 제공
떡(제외)	※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(증빙 서류 확인 필요)
견과류·콩류·옥수수(제외)	옥수수는 찌서 으갠 형태, 잘게 썰린 형태로 조리 원형 그대로 제공하지 않음
소세지	1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공
1세 초기(1215개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공	

수산물 대체 식단 안내

일자/요일	8일	16일	21일	
기준식단	가자미살구이	고등어조림	해물완자전	
변경식단	닭살구이⑤⑬	쇠고기무조림⑤⑥⑬	두부완자전⑤⑥	
	돼지고기구이⑩			
	치즈달걀말이①②⑤	달걀장조림①⑤⑥	-	

* 기존에 제공되는 메뉴 중 해산물이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 해산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.

* 수산물 대체 식단은 동일군 내의 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 사용하실 수 있습니다.

식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다^^*



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

전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr

홈페이지 : <https://dietary4u.mfds.go.kr/ichdonggu/>

요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일	토 3일					
오전간식	- 알레르기 위험이 높은 식품 - ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다. 김치류는 반드시 맵지 않게 제공 음식은 잘게 잘라서 배식 찐고구마, 삶은계란, 찐감자 등은 음료와 함께 제공 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양			카스테라①②⑥, 요구르트②	가지죽	 개 천 절					
점심식단				 송현근린공원 (송강사와 함께하는 산책) 백미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살데리야끼⑤⑥⑮ 크레미숙주주침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 참깨죽	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 브로콜리참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식					찐고구마, 우유②						
kcal/단백질(g)					655.5/23.9		645.9/25.4				
일자/요일	5일	6일	7일	8일	9일	10일					
오전간식	대체 공휴일			표고버섯달걀죽①⑤⑥ 흑미밥 유부두부국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 찐단호박, 요구르트②	 한 글 날	검은콩두유⑤ 치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨ 잼샌드위치①②⑤⑥					
점심식단				쇠고기스프②⑥⑮ 차조밥 북어콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 미니우동⑤⑥ 파프리카스틱		늪은호박죽 쇠고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑮ 감자된장국⑤⑥ 시금치프리티타①②⑤ 배추김치⑨ 꿀호떡①②⑥ 우유②	표고버섯달걀죽①⑤⑥ 흑미밥 유부두부국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 찐단호박, 요구르트②	검은콩두유⑤ 치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨ 잼샌드위치①②⑤⑥			
오후간식											
kcal/단백질(g)						629/26.3	666/24.9	636.5/28.1	656/26.4		
일자/요일	12일	13일	14일 지구탄탄대로	15일	16일	17일					
오전간식	얼갈이죽	손끝요리활동 닭가슴살사과발사믹 샐러드⑤⑥⑮	흑미죽	쿠키①②⑤⑥, 바나나	참깨김죽	두유⑤					
점심식단	백미밥 쇠고기뭇국⑮ 두부케찹조림⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭고기장뚝뚝이⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	두부연근카레덮밥 ⑤⑥ 버섯탕⑤⑥ 달걀스크램블①②⑤ 깍두기⑨	★HAPPY BIRTH DAY★  <생일잔치-키즈카페> 참치야채마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 삼색과일컵 배추김치	차조밥 건새우애호박국⑤⑥⑨ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추숙쌈+쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 닭갈국수⑥⑮ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	간장비빔국수⑤⑥⑮ 사과	옥수수우유스프②⑥	쌀시리얼+우유②	주스, 미니롤케익빵 ①②⑤⑥	찐고구마, 요구르트②	바나나					
kcal/단백질(g)	666/21.9	665/25	667/23.5	654/26.2	672/26.7	651.3/25.8					
일자/요일	19일	20일	21일	22일	23일 양말데이	24일					
오전간식	타락죽②	양파크림스프②⑥	녹두죽	닭살채소죽⑮ 수수밥	누룽지죽 백미밥	검은콩두유⑤					
점심식단	백미밥 닭곰탕⑮ 채소달걀말이①⑤ 자른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육바베큐구이 ⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기비빔밥⑤⑥⑮ 두부미소장국⑤⑥ 김말이튀김⑤⑥ 깍두기⑨	두부까스+돈까소스 스①⑤⑥⑫⑮ 들깨미역국⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 배추김치⑨	혼제오리단호박찜 ⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑮ 맑은감자국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨					
오후간식	군고구마, 씨없는포도	버섯크림파스타②⑥, 오이스틱	핫도그①②⑥⑩ 우유②	찐달걀①, 요구르트②	슈크림빵①②⑥ 우유②	꿀호떡①②⑥					
kcal/단백질(g)	668.4/23	613.5/21.8	663.7/24.2	657.4/28	659.8/24	655.9/20.1					
일자/요일	26일	27일	28일	29일	30일	31일					
오전간식	양송이버섯죽	단호박스프②	치즈②, 보리차	연근죽	오트밀죽②	두유⑤					
점심식단	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕+소면⑥⑮ 해물완자전①⑤⑥⑦ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	 가을소풍 (강화마니산숲체험) 달걀대파볶음밥①⑤⑥ 건장돼지고기조림②⑤⑥⑩ 유자단무지채⑬ 핫바①②⑥⑩	흑미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑮ 치킨커들렛①⑤⑥⑮ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	무밥&양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥ 사과	유부초밥⑤⑥ 파프리카스틱	쿠키류①②⑤⑥, 주스	찐고구마, 요구르트②	소보로빵①②④⑥ 우유②	쌀시리얼+우유②					
kcal/단백질(g)	652.1/28.9	669.4/21.8	654.9/26.4	659/23.8	658/27.1	665.3/27.2					
원산지 표시(가공품 포함)											
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치 배추 (얼갈이 등)		고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	오징어	다랑어 (참치 등)	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

3-5세 식단 안내

축하데이, 나간데이 안내

인천 제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 각 시설의 일정에 맞춰 **생일축하 파티**를 할 수 있는 생일식단「축하데이」과 **견학용 도시락**으로 활용할 수 있는 견학식단「나간데이」을 제공하고 있습니다. 아래 표를 복사하여 **원하시는 날짜**에 붙여넣기(덮어쓰기) 하시면 각 시설별 맞춤형 식단을 완성하실 수 있습니다.

또한 식단 내 **‘과일’** 항목은 해당 시기의 제철과일을 활용해 주시고, 실제 제공 예정 **과일명을 식단표에 구체적으로 기재** 부탁드립니다.

				
버섯죽	애호박죽	청경채죽	연두부죽⑤	달걀김죽①
백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 닭간풍기①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 코우슬로①⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스/케찹①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드 *오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 카프레제샐러드②⑫ 깍두기⑨
생일케이크①②⑤⑥, 우유②				
654.3/22.8	664.7/24.7	673.8/19.5	666.1/26.1	640.6/24.7
				
단호박죽	달걀애호박죽①	쇠고기채소죽⑤⑥⑬	두부찜쌀죽⑤	닭살죽⑬
달걀주먹밥①⑤⑨ 유아용치즈② 배추김치⑨ 과일	잔멸치주먹밥⑤⑥ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	햄채소주먹밥⑤⑩⑮ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	쇠고기볶음밥⑤⑥⑬ 유아용치즈② 배추김치⑨ 과일	햄채소볶음밥⑤⑥⑩ 곡물쿠키⑤⑥ 배추김치⑨ 과일
단팥빵①②⑥, 주스	카스테라①②⑥, 주스	소보로빵①②④⑥	과배기①②⑥, 주스	도너츠①②⑥
670.9/19.2	632.8/20.1	648.2/24.7	656.1/20	641.4/20.9

지구탄탄데이 안내



우리가 매일 먹는 한 끼에도 식재료의 생산부터 조리 과정까지 **탄소발자국**이 남는다는 사실, 알고 계셨나요? 센터에서는 매달 1회 탄소중립 생활실천 방법을 활용하여 **‘지구탄탄데이’** 식단을 제공하고 있습니다. 지구탄탄데이는 다음과 같은 탄소중립 실천 방법을 실천합니다.



제철 농산물을 사용하여 식단 구성

계절에 맞게 생산된 농산물은 생산과정에서 환경부담이 적고, 맛과 영양이 우수합니다.



우리나라에서 생산된 로컬 식재료 사용

로컬 식재료를 사용하면 운송 및 유통과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄일 수 있습니다.



열 사용을 줄일 수 있는 생채·무침 위주의 조리

열 사용을 줄이면 전기·가스·화석연료 기반의 열 에너지 사용이 감소하여 탄소배출을 직접적으로 낮출 수 있습니다.



잔반을 줄이기 위한 일품요리 중심 식단

음식물 쓰레기 발생을 줄이면 처리 과정에서 발생하는 탄소·메탄 등 온실가스 배출을 줄이는 효과가 있습니다.

🌸오늘의 한 끼, 지구를 위한 선택으로 함께해 주세요.🌸

식단의 영양 제공량

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
3~5세	1,400kcal	25g	600mg

센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)'을 참고하여 작성되었으며, 유아의 점심·간식 식단과 저녁식단은 각각 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 45%, 27% 수준으로 구성되었습니다.

식단의 변경

1. 식단 감수 요청

- 식단감수 요청이 필요한 경우
 - 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (ex. 생일잔치, 원내행사 등)
 - 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우
 - 식단감수 요청이 불필요한 경우
 - 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
 - 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가메뉴를 더 배식하는 경우 (ex. 영양사가 작성한 2찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬 추가하여 총 3찬으로 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우 등)
- 단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품은 제외

2. 식재료 대체

- 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경 시 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체**해야 합니다.
- 다음 장의 표를 참고하여 **조리법 변경 없이 식단을 변경할 경우, 식단감수를 받지 않으셔도 됩니다.** (단, 제공일수 총 21일 중 11일 미만으로 변경)

구분		대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
동일 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 *가급적 가공식품은 자제 ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X)
	생선 (생물에 한해서 변경)	가자미 ↔ 고등어 ↔ 임연수 ↔ 동태 ↔ 삼치 등
	채소류	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 콩나물 ↔ 쑥갓 ↔ 부추 ↔ 상추 ↔ 깻잎 ↔ 치커리 ↔ 배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등
	과일류	모든 종류의 과일류 사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등
간식	채소류	모든 종류의 채소 스틱 당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등
	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찰쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품
	스프	유제품을 포함한 죽류(타락죽,オート밀죽, 치즈죽 등)

3-5세 급식 제공 시 유의 사항

식품 및 음식명	조리법 및 배식방법
잡곡밥	잡곡의 혼합비율을 낮게 하고, 충분히 불린 후 조리, 혼합잡곡 제공 지양
국(국수 등 면류 포함)	국 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰어 배식하고, 면류는 푹 익혀 조리 후 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
불고기용(돼지고기, 쇠고기)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 전 3×3cm 크기로 썰어서 조리
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 계란, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 잘라서 배식, 씹어서 삼키도록 지도
생선	살만 발라서 제공하며, 가시가 제거된 생선을 사용하여도 한 번 더 확인
샐러드·쌈채소	직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
나물류	2cm 이하 길이로 잘라서 제공
김치류	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의, 잘게 잘라 제공(배추김치 1×2cm, 깍두기 1×1cm 정도)
떡	떡국의 경우, 떡이 너무 크지 않도록 제공 / 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 끈적이는 떡 주의(2~4등분으로 잘게 잘라 제공) 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
견과류·콩류·옥수수	알레르기 원아 확인 후 제공 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
소세지	1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공

수산물 대체 식단 안내

일자/요일	8일	16일	21일	29일
기준식단	가자미살구이	고등어조림	해물완자전	
변경식단	닭살구이⑤⑬	쇠고기무조림⑤⑥⑬	두부완자전⑤⑥	
	돼지고기구이⑩			
	치즈달걀말이①②⑤	달걀장조림①⑤⑥	-	

* 기존에 제공되는 메뉴 중 해산물이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 해산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.

* 수산물 대체 식단은 동일군 내의 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 사용하실 수 있습니다.

식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다^^*



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

전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr
홈페이지 : <https://dietary4u.mfds.go.kr/ichdonggu/>

일자 / 요일		1일 / 목		2일 / 금		3일 / 토							
점심	*알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용하는 것을 권장합니다.	[알레르기 위험이 높은 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 산화방지제, 보존료 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		쇠고기브로콜리 무른밥⑯	닭가슴살배추 무른밥⑮	 개 천 절							
오후		찐고구마	멜론슬라이스										
kcal/단백질(g)		155.5/4.7	105/5.4										
일자 / 요일		5일 / 월		6일 / 화		7일 / 수		8일 / 목		9일 / 금		10일 / 토	
점심	 대체 공휴일	달걀노른자양배추 무른밥①		쇠고기시금치 무른밥⑯		가자미우영무른밥		 한 글 날		노른자당근무른밥①			
오후		아기플레인 요구르트②		아기치즈②		찐단호박				-			
kcal/단백질(g)		142.7/3.8		141.8/6.7		129.4/5.6				116.7/3.2			
일자 / 요일		12일 / 월		13일 / 화		14일 / 수		15일 / 목		16일 / 금		17일 / 토	
점심	쇠고기가지무른밥 ⑯	닭가슴살콩나물 무른밥⑤⑮		두부연근무른밥⑤		달걀노른자애호박 무른밥①		순두부무른밥⑤		닭가슴살부추 무른밥⑮			
오후	아기국수⑥	아기쌀과자⑤⑥		아기플레인 요구르트②		으깬 찐밤		사과슬라이스		-			
kcal/단백질(g)	140.8/5.3	145.6/5.8		137.9/4.2		181.6/4.9		106.4/3		96.1/5.1			
일자 / 요일		19일 / 월		20일 / 화		21일 / 수		22일 / 목		23일 / 금		24일 / 토	
점심	닭가슴살연근 무른밥⑮	달걀노른자배추 무른밥①		쇠고기애호박 무른밥⑯		두부미역무른밥⑤		달걀노른자단호박 무른밥①		두부양파무른밥⑤			
오후	찐고구마	아기플레인 요구르트②		아기치즈②		으깬노른자①		단감퓨레		-			
kcal/단백질(g)	150.2/5.4	138.4/3.5		138.1/6.1		119.7/5.9		159.2/3.9		95.8/3			
일자 / 요일		26일 / 월		27일 / 화		28일 / 수		29일 / 목		30일 / 금		31일 / 토	
점심	닭가슴살시금치 무른밥⑮	소고기당근무른밥⑯		노른자양파무른밥①		소고기배추무른밥⑯		두부감자무른밥⑤		노른자무른밥①			
오후	사과슬라이스	아기주먹밥⑤		아기플레인 요구르트②		찐고구마		아기쌀과자⑤⑥		-			
kcal/단백질(g)	111.1/5.4	155/4.8		144.9/3.7		140.3/3.6		129.2/2.6		119.5/3.3			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		쇠고기		닭고기		콩 (두부류)		명태				
	국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산				

이유식 식단 안내

- ▶ 이유식은 영아가 성장함에 따라 부족할 수 있는 영양소를 보충하는 중요한 역할을 합니다.
- ▶ 이유식을 하는 것은 올바른 식사 자세, 골고루 먹는 습관 등 올바른 식사습관을 형성하는데 중요한 과정이 됩니다. **먹는 자리와 노는 자리를 분리하여 앉아서 먹을 수 있도록 교육하시고 적정량의 기준을 준수하여 제공하시기 바랍니다.**
- ▶ 계란 노른자의 경우 철분 주요급원이 될수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 활용할 수 있습니다. 삶아서 난황을 분리하는 것을 권장합니다.
- ▶ 이유식은 **숟가락**으로 먹여 주세요. 8개월이 되면 아가의 손에 숟가락을 쥐여 주어 스스로 먹는 연습을 시켜 주시기 바랍니다.
- ▶ 간식으로 플레인 요구르트가 제공되는 경우, 딸기, 복숭아 등은 알레르기 위험이 있는 과일이므로 반드시 우유를 발효시켜 만든 **무첨가 플레인 요구르트**를 제공하시기 바랍니다.
- ▶ 초기 아기에게는 2~3일 같은 음식을 제공하여 **재료에 따른 알레르기 유무**를 확인합니다.
- ▶ **이상반응을 보이는 식재료**는 제공을 **중지**하였다가 1~3개월 이후 다시 제공하도록 합니다.
- ▶ 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아의 발달 정도에 따라 달리 제공할 수 있습니다.
- ▶ **중기 및 후기 이유식 식단의 오전간식**은 **선택제공**이므로, **시설의 상황에 따라 제공여부를 결정**할 수 있습니다.

* 단계별 이유식의 주요 내용과 조리 시 주의사항

구분		후기 (9~11개월)
형태 및 농도		고형식(무른 밥) 5배 무른밥(불린쌀:물=1:5)
하루 제공 횟수		이유식 3회+간식 1회
식재료 선택	채소류	삶아서 잘게 썬 형태 (콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 추가)
	과일류	잘게 자른 형태 (멜론, 참외 등 추가)
	고기,생선, 계란,콩류	잘게 잘라 조리한 형태 (흰콩, 검은콩 등 추가)
	우유, 유제품류	영·유아용 치즈, 단 맛이 강하지 않은 요구르트
조 미		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙
재료 크기		0.5cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리
배식량		 2국자(145g)  투명 컵 약 7cm

식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다^^*

전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr

홈페이지 : <http://ccfsm.foodnara.go.kr/ichdonggu/>

이유식 수산물 대체 식단 안내

일자 / 요일	8일 / 목		
기존식단	가자미우영무른밥	—	
변경식단	두부양파무른밥⑤		

* 기존에 제공되는 메뉴 중 수산물이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 수산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.

* 또한 동일군 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 사용하실 수 있습니다.