콘텐츠

2026년 11월 1-2세(연장형)식단 2
2026년 11월 1-2세(죽형)식단 6
2026년 11월 3-5세(연장형)식단 10
2026년 11월 3-5세(죽형)식단 14
2026년 11월 이유식후기식단 18

제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management | 영양팀 | # 2026년 11월 1-2세 식단(연장형) | 구립화평어린이집

| 일자/요일 | 2일 / 월 | 3일 / 화 | 4일 / 수 | 5일 / 목 | 6일 / 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁식단 | 기장밥<br>사골팟국<br>잘게썬달걀장조림①⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>다시마무챗국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>건파래자반⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>감잣국⑤⑥<br>닭살불고기⑤⑥⑮<br>단배추나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑯<br>애호박무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>미트볼구이⑤⑥⑩⑯<br>아욱무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| kcal/단백질(g) | 220.9/10.3 | 252.8/10.7 | 259.6/10.2 | 250.1/9.2 | 245.3/11.4 |
| **일자/요일** | **9일 / 월** | **10일 / 수** | **11일 / 수** | **12일 / 목** | **13일 / 금** |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>치킨너겟+머스타드소스<br>①②⑤⑥⑮<br>쑥갓사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기토마토소스조림<br>①②⑤⑥⑫⑬⑯<br>양배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>떡갈비브로콜리볶음<br>⑤⑥⑩⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부다시마국⑤⑥<br>삼색달걀말이①⑤<br>우엉볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 262.5/9.5 | 272.8/9.2 | 241.1/8.7 | 240.1/9 | 240.8/11.2 |
| **일자/요일** | **16일 / 월** | **17일 / 화** | **18일 / 수** | **19일 / 목** | **20일 / 금** |
| 저녁식단 | 기장밥<br>새우살뭇국⑤⑥⑨<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>숙주김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>유부장국⑤⑥<br>돈까스&케찹<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>코우슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>모듬버섯탕⑤⑥<br>닭살연근조림⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부미역국⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑯⑱<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육감자조림⑤⑥⑩<br>단호박샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 238.9/12.9 | 270.8/11.4 | 241.9/15.7 | 247.8/10.5 | 256.8/9.6 |
| **일자/요일** | **23일 / 월** | **24일 / 화** | **25일 / 수** | **26일 / 목** | **27일 / 금** |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>달걀팟국①<br>동태전①⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부케찹볶음⑤⑥⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>다진오징어간장볶음<br>⑤⑥⑰<br>양송이버섯무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>무된장국⑤⑥<br>목살간장구이⑤⑥⑩<br>어묵당근볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>닭고기완자전⑤⑮<br>오이샐러드①⑤<br>깍두기⑨ |
| kcal/단백질(g) | 239.3/10.4 | 239.2/8.5 | 226/12.6 | 263/10.6 | 255.7/10.8 |

| 일자/요일 | 30일 / 월 |
|---|---|
| 저녁식단 | 차조밥<br>무채양팟국⑤⑥<br>해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 260.4/12.7 |

**- 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 포함됨, 특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다.

점심 식단 식재료를 일부 활용하여 중복 되는 조리법 없이 익일 저녁 식단을 구성합니다.
(식재료의 활용 효율성 고려)

**원산지 표시(가공품 포함)**

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리 고기 | 콩 (두부류,콩국수, 콩비지) | 오징어 | 다랑어 (참치 등) | 명태 | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 (얼갈이 등) | 고춧가루 | | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 러시아산 | 국내산 |

# 1-2세 식단 안내

## 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.

▪ 아래 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<br>(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등) |
| | 김치류 | 모든 종류의 김치류<br>(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등) |
| 동일 식품군 | 육류 및 달걀·두부 | 쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능<br>*가급적 가공식품은 자제 ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) |
| | | 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능<br>ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X) |
| | 생선<br>(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 |

| | | |
|---|---|---|
| 간식 | 과일류 | 모든 종류의 과일류<br>사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등 |
| | 채소류 | 모든 종류의 채소 스틱<br>당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등 |
| | 떡(빵)류 | 기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의) |
| | 우유 및 유제품<br>(두유 포함) | 두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품 |

## 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) | 푹 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 2~4등분으로 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),<br>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<br>※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(증빙 서류 확인 필요) |
| 견과류·콩류·옥수수(제외) | 옥수수는 쪄서 으깬 형태, 잘게 썰린 형태로 조리 원형 그대로 제공하지 않음 |
| 소세지 | 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공 |
| **1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나,<br>1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공** | |

# 수산물 대체 식단 안내

| 일자/요일 | 11일 | 16일 | 23일 | 25일 |
|---|---|---|---|---|
| 기존식단 | 오징어국 | 새우살뭇국 | 동태전 | 오징어간장볶음 |
| 변경식단 | 닭살뭇국⑮ | 닭살뭇국⑮ | 동그랑땡전①⑤⑥⑩ | 달걀스크램블①②⑤ |
| | 달걀뭇국① | 달걀뭇국① | 닭살완자전⑤⑮ | 굴소스닭살볶음 ⑤⑥⑮⑱ |

* 기존에 제공되는 메뉴 중 해산물이거나 어육가공품이 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*^^*

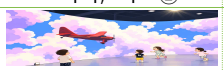
제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr
홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/ichdonggu/

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

영양팀

# 2026년 11월 1-2세 식단

구립화평어린이집

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 | 7일 |
| 오전간식 | 브로콜리죽⑤⑥ | 쇠고기스프②⑥⑯ | 당근죽 | 누룽지닭죽⑤⑥⑮ | 우유②<br>롤빵①②⑤⑥ | 검은콩두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>황태달걀국①<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>들기름무나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>닭살배추국⑤⑥⑮<br>두부강정⑤⑥⑫<br>팽이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쇠고기콩나물밥<br>&양념장⑤⑥⑯<br>애호박맑은국⑤<br>달걀후라이①⑤<br>배추김치⑨/김구이 | 기장밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>미트볼채소조림<br>⑤⑥⑩⑫⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>팽이두부된장국⑤⑥<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>상추겉절이<br>깍두기⑨ | 쑥갓우동⑤⑥<br>김가루주먹밥⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑨<br>단무지무침⑬ |
| 오후간식 | 사과, 잔치국수⑤⑥ | 당근스틱, 우엉주먹밥⑤⑥ | 꿀호떡①②⑥, 우유② | 찐밤, 요구르트 | 참깨죽 | 쌀씨리얼+우유② |
| kcal/단백질(g) | 431.4/15.8 | 400.8/15.2 | 422.5/17.6 | 409/15 | 436.9/17.4 | 419.7/15.3 |
| 일자 | 9일 | 10일 | 11일 지구탄탄데이 | 12일 | 13일 | 14일 |
| 오전간식 | 양배추죽 | 옥수수스프② | 치즈②,<br>소세지⑤⑥⑩ | 새우살채소죽⑨ | 짜요짜요②, 양갱 | 두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>연두부국⑤<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리숙회+케찹⑫<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |  <br><소래습지체험><br>두부우엉짜장덮밥 ⑤⑥⑩<br>다시마양팟국⑤⑥<br>달걀마요샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>수제비국①⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |  <br><꿈터견학><br>백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑯<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 연두부비빔밥⑤⑥<br>실파된장국⑤⑥<br>김말이튀김⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배, 토마토파스타<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 오이스틱<br>치즈스틱①②⑤⑥ | 늙은호박죽 | 찐고구마<br>요구르트② | 오트밀죽② | 모닝빵샌드위치<br>①②⑤⑥ |
| kcal/단백질(g) | 410.4/15.9 | 403.3/15.9 | 413/15.2 | 435.3/17.4 | 389.9/17.1 | 423.7/12.5 |
| 일자 | 16일 | 17일 | 18일 | 19일 | 20일 | 21일 |
| 오전간식 | 시금치죽⑤⑥ | 크림스프②⑥ | 애호박죽 | 보리차, 치즈② | 김가루죽 | 검은콩두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>돼지목살구이⑩<br>양배추찜*쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>달걀팟국①<br>달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>미역장국⑤⑥<br>브로콜리두부무침⑤<br>깍두기⑨ |  <br><국립항공박물관배움놀이터견학><br>찹쌀현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>돈까스+소스<br>양배추샐러드<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 삼색소보로덮밥 ①⑤⑥⑩<br>유부다시마국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 사과<br>어묵달걀볶이①⑤⑥ | 파프리카스틱<br>잔멸치주먹밥⑤⑥ | 찐빵⑤⑥<br>우유② | 쿠키①②⑤⑥, 오렌지주스 | 마들렌①②⑥<br>우유② | 채소고로케①⑤⑥ |
| kcal/단백질(g) | 417.7/19 | 402/15.6 | 408/16 | 415.4/18.9 | 415.9/16.9 | 434.5/14.7 |
| 일자 | 23일 | 24일 | 25일 | 26일 | 27일 | 28일 |
| 오전간식 | 연두부죽⑤ | 양송이스프②⑥ | 치즈②, 쿠키①②⑤⑥ | 흑미죽 | 청경채죽 | 두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>스크램블에그+케첩<br>①②⑤⑫<br>감자당근채볶음⑤<br>배추김치⑨ |  <br><안전체험><br>돈육카레볶음밥 ⑤⑥⑩<br>두부미소장국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>안매운마파두부⑤⑥⑩<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>생선까스+타르타르<br>①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮<br>팽이장국⑤⑥<br>비빔만두①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤, 김말이⑤ | 단감, 김주먹밥⑬ | 연근죽 | 찐달걀① 식혜 | 보리찰빵①②⑤⑥, 우유② | 사과 |
| kcal/단백질(g) | 424.4/12 | 402.1/14.5 | 430.5/19.8 | 417.4/20.1 | 436.9/17.8 | 410.8/16.9 |
| 일자 | 30일 | | | | | |
| 오전간식 | 단호박죽 | | | | | |
| 점심식단 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>버섯돼지불고기⑤⑥⑩<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 배, 다진콘치즈구이 ①②⑤ | | | | | |
| kcal/단백질(g) | 414.5/15.4 | | | | | |

**- 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

**원산지 표시(가공품 포함)**

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지) | 오징어 | 다랑어 (참치 등) | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 (얼갈이 등) | 고춧가루 | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 국내산 |

# 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.

| 축하데이 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 버섯죽 | 애호박죽 | 청경채죽 | 연두부죽⑤ | 달걀김죽① |
| 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>황태미역국⑤⑥<br>닭깐풍기①⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>두부미역국⑤⑥<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>코우슬로(①⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돈까스/케찹①⑤⑥⑩⑫<br>양배추샐러드<br>*오리엔탈드레싱⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>함박스테이크&소스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>카프레제샐러드②⑫<br>깍두기⑨ |
| 생일케이크①②⑤⑥, 우유② | | | | |
| 425.3/14.8 | 432.1/16 | 438/12.7 | 433/16.9 | 416.4/16 |

| 나간데이 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 단호박죽 | 달걀애호박죽① | 쇠고기채소죽⑤⑥⑯ | 두부찹쌀죽⑤ | 닭살죽⑮ |
| 달걀주먹밥①⑤⑨<br>유아용치즈②<br>배추김치⑨<br>과일 | 잔멸치주먹밥⑤⑥<br>두부미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일 | 햄채소주먹밥⑤⑩⑮<br>두부미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일 | 쇠고기볶음밥⑤⑥⑯<br>유아용치즈②<br>배추김치⑨<br>과일 | 햄채소볶음밥⑤⑥⑩<br>곡물쿠키⑤<br>배추김치⑨<br>과일 |
| 단팥빵①②⑥, 주스 | 카스테라①②⑥, 주스 | 소보로빵 ①②④⑥ | 꽈배기①②⑥, 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<br>(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등) |
| | 김치류 | 모든 종류의 김치류<br>(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등) |
| 동일 식품군 | 육류 및 달걀·두부 | 쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능<br>*가급적 가공식품은 자제 ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) |
| | | 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능<br>ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X) |
| | 생선<br>(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 |
| 간식 | 과일류 | 모든 종류의 과일류<br>사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등 |
| | 채소류 | 모든 종류의 채소 스틱<br>당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등 |
| | 떡(빵)류 | 기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의) |
| | 우유 및 유제품<br>(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)** | 푹 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 24등분으로 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),<br>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<br>※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(증빙 서류 확인 필요) |
| **견과류·콩류·옥수수(제외)** | 옥수수는 쪄서 으깬 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,<br>1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공** | |

# 수산물 대체 식단 안내

| 일자/요일 | 13일 | 24일 | 27일 |
|---|---|---|---|
| 기존식단 | 고등어구이 | 오징어국 | 생선까스+타르타르 |
| 변경식단 | 달걀말이①⑤ | 닭살뭇국⑮ | 두부까스+소스①⑤⑥⑫ |
| | 돼지고기구이⑤⑩ | | 탕수육+소스①⑤⑥⑩ |

*** 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/

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

영양팀

# 2026년 11월 3-5세 식단(연장형)

구립화평어린이집

| 일자/요일 | 2일 / 월 | 3일 / 화 | 4일 / 수 | 5일 / 목 | 6일 / 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁식단 | 기장밥<br>사골팟국<br>달걀장조림①⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>다시마무챗국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>건파래자반⑤<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>감잣국⑤⑥<br>닭살불고기⑤⑥⑮<br>단배추나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑯<br>애호박무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑮<br>미트볼구이⑤⑥⑩⑯<br>아욱무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| kcal/단백질(g) | 339.8/15.9 | 388.9/16.4 | 399.5/15.6 | 384.7/14.2 | 377.4/17.5 |
| 일자/요일 | 9일 / 월 | 10일 / 수 | 11일 / 수 | 12일 / 목 | 13일 / 금 |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>치킨너겟+머스타드소스<br>①②⑤⑥⑮<br>쑥갓사과무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>숙주맑은국<br>쇠고기토마토소스조림<br>①②⑤⑥⑫⑬⑯<br>양배추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>떡갈비브로콜리볶음<br>⑤⑥⑩⑯<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부다시마국⑤⑥<br>삼색달걀말이①⑤<br>우엉볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>참나물된장국⑤⑥<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 403.8/14.7 | 419.7/14.2 | 370.9/13.3 | 369.4/13.9 | 370.4/17.3 |
| 일자/요일 | 16일 / 월 | 17일 / 화 | 18일 / 수 | 19일 / 목 | 20일 / 금 |
| 저녁식단 | 기장밥<br>새우살뭇국⑤⑥⑨<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>숙주김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>유부장국⑤⑥<br>돈까스&케찹<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>코우슬로샐러드①⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>모듬버섯탕⑤⑥<br>닭살연근조림⑤⑥⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부미역국⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑯⑱<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육감자조림⑤⑥⑩<br>단호박샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |
| kcal/단백질(g) | 367.5/19.8 | 416.6/17.5 | 372.2/24.1 | 381.2/16.1 | 395.1/14.8 |
| 일자/요일 | 23일 / 월 | 24일 / 화 | 25일 / 수 | 26일 / 목 | 27일 / 금 |
| 저녁식단 | 찹쌀현미밥<br>달걀팟국①<br>동태전①⑤⑥<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑯<br>두부케찹볶음⑤⑥⑫<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>오징어간장볶음⑤⑥⑰<br>양송이버섯무침<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>무된장국⑤⑥<br>목살간장구이⑤⑥⑩<br>어묵당근볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>두부새우젓국⑤⑨<br>닭고기완자전⑤⑮<br>오이샐러드①⑤<br>깍두기⑨ |
| kcal/단백질(g) | 368.2/16 | 368.1/13.1 | 347.7/19.4 | 404.6/16.3 | 393.4/16.6 |
| 일자/요일 | 30일 / 월 | | | | |
| 저녁식단 | 차조밥<br>무채양팟국⑤⑥<br>해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑰<br>취나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| kcal/단백질(g) | 400.7/19.5 | | | | |

**- 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 포함됨, 특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다.**

점심 식단 식재료를 일부 활용하여 중복 되는 조리법 없이 익일 저녁 식단을 구성합니다.
(식재료의 활용 효율성 고려)

## 원산지 표시(가공품 포함)

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류,콩국수,콩비지) | 오징어 | 다랑어 (참치 등) | 명태 | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 (얼갈이 등) | 고춧가루 | | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 (한우) | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산 | 러시아산 | 국내산 |

# 3-5세 식단 안내

## 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 일 에너지 제공 목표량의 약 45%, 27% 수준으로 구성되었습니다.

## 식단의 변경

### . 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 찬 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.

▪ 아래 표를 참고하여 **조리법 변경 없이 식단을 변경할 경우, 식단감수를 받지 않으셔도 됩니다.**
(단, 제공일수 총 2일 중 일 미만으로 변경)

| 구분 | | 대체식품 |
|---|---|---|
| 식사 | 밥류 | 모든 종류의 잡곡류<br>(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등) |
| | 김치류 | 모든 종류의 김치류<br>(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등) |
| 동일 식품군 | 육류 및 달걀·두부 | 쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능<br>*가급적 가공식품은 자제 ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) |
| | | 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능<br>ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X) |
| | 생선<br>(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 |

| | | |
|---|---|---|
| 간식 | 과일류 | 모든 종류의 과일류<br>사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등 |
| | 채소류 | 모든 종류의 채소 스틱<br>당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등 |
| | 떡(빵)류 | 기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의) |
| | 우유 및 유제품<br>(두유 포함) | 두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품 |

## 만3-5세 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,<br>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)<br>목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
| 견과류·콩류·옥수수 | 알레르기 원아 확인 후 제공<br>제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| 소세지 | 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공 |

# 수산물 대체 식단 안내

| 일자/요일 | 11일 | 16일 | 23일 | 25일 |
|---|---|---|---|---|
| 기존식단 | 오징어국 | 새우살뭇국 | 동태전 | 오징어간장볶음 |
| 변경식단 | 닭살뭇국⑮ | 닭살뭇국⑮ | 동그랑땡전①⑤⑥⑩ | 달걀스크램블①②⑤ |
| | 달걀뭇국① | 달걀뭇국① | 닭살완자전⑤⑮ | 굴소스닭살볶음 ⑤⑥⑮⑱ |

* 기존에 제공되는 저녁메뉴 중 해산물이거나 어육가공품이 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/

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

영양팀

# 2026년 11월 3-5세 식단

구립화평어린이집

| 요일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 일자 | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 | 7일 |
| 오전간식 | 브로콜리죽⑤⑥ | 쇠고기스프②⑥⑯ | 당근죽 | 누룽지닭죽⑤⑥⑮ | 우유②<br>롤빵①②⑤⑥ | 검은콩두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>황태달걀국①<br>안매운제육볶음⑤⑥⑩<br>들기름무나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>닭살배추국⑤⑥⑮<br>두부강정⑤⑥⑫<br>팽이버섯볶음⑤<br>깍두기⑨ | 쇠고기콩나물밥<br>&양념장⑤⑥⑯<br>애호박맑은국⑤<br>달걀후라이①⑤<br>배추김치⑨/김구이 | 기장밥<br>건새우아욱국⑤⑥⑨<br>미트볼채소조림<br>⑤⑥⑩⑫⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>팽이두부된장국⑤⑥<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>상추겉절이<br>깍두기⑨ | 쑥갓우동⑤⑥<br>김가루주먹밥⑤⑥<br>새우튀김①⑤⑨<br>단무지무침⑬ |
| 오후간식 | 사과, 잔치국수⑤⑥ | 당근스틱 우엉주먹밥⑤⑥ | 꿀호떡①②⑥, 우유② | 찐빔, 요구르트 | 참깨죽 | 쌀씨리얼+우유② |
| kcal/단백질(g) | 431.4/15.8 | 400.8/15.2 | 422.5/17.6 | 409/15 | 436.9/17.4 | 419.7/15.3 |
| 일자 | 9일 | 10일 | 11일 자구탄탄데이 | 12일 | 13일 | 14일 |
| 오전간식 | 양배추죽 | 옥수수스프② | 치즈②,<br>소세지⑤⑥⑩ | 새우살채소죽⑨ | 짜요짜요②, 양갱 | 두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>연두부국⑤<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리숙회+케찹⑫<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |  <br><소래습지체험><br>두부우엉짜장덮밥 ⑤⑥⑩<br>다시마양팟국⑤⑥<br>달걀마요샐러드①②⑤<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>수제비국①⑤⑥<br>순살안동찜닭⑤⑥⑮<br>참나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |  <br><꿈터견학><br>백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑯<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 연두부비빔밥⑤⑥<br>실파된장국⑤⑥<br>김말이튀김⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배, 토마토파스타<br>②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | 오이스틱<br>치즈스틱①②⑤⑥ | 늙은호박죽 | 찐고구마<br>요구르트② | 오트밀죽② | 모닝빵샌드위치<br>①②⑤⑥ |
| kcal/단백질(g) | 631.3/24.5 | 625.6/28.8 | 617.9/25.4 | 669.7/26.8 | 603.5/26.4 | 651.9/19.3 |
| 일자 | 16일 | 17일 | 18일 | 19일 | 20일 | 21일 |
| 오전간식 | 시금치죽⑤⑥ | 크림스프②⑥ | 애호박죽 | 보리차, 치즈② | 김가루죽 | 검은콩두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>안매운순두부찌개①⑤<br>돼지목살구이⑩<br>양배추찜*쌈장⑤⑥<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>달걀팟국①<br>달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠불고기덮밥⑤⑥⑯<br>미역장국⑤⑥<br>브로콜리두부무침⑤<br>깍두기⑨ |  <br><국립항공박물관배움여행><br>찹쌀현미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>돈까스+소스<br>양배추샐러드<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>치즈닭갈비②⑤⑥⑮<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 삼색소보로덮밥 ①⑤⑥⑩<br>유부다시마국⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 사과<br>어묵달걀볶이①⑤⑥ | 파프리카스틱<br>잔멸치주먹밥⑤⑥ | 찐빵⑤⑥<br>우유② | 쿠키①②⑤⑥, 오렌지주스 | 마들렌①②⑥<br>우유② | 채소고로케①⑤⑥ |
| kcal/단백질(g) | 645.2/23.2 | 618.4/24.1 | 627.8/24.5 | 639.1/29.1 | 639.8/26 | 668.5/22.6 |
| 일자 | 23일 | 24일 | 25일 | 26일 | 27일 | 28일 |
| 오전간식 | 연두부죽⑤ | 양송이스프②⑥ | 치즈②, 쿠키①②⑤⑥ | 흑미죽 | 청경채죽 | 두유⑤ |
| 점심식단 | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯<br>가지무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>오징어국⑤⑥⑰<br>스크램블에그+케첩<br>①②⑤⑫<br>감자당근채볶음⑤<br>배추김치⑨ |  <br><안전체험><br>돈육카레볶음밥 ⑤⑥⑩<br>두부미소장국⑤⑥<br>동그랑땡①⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>닭곰탕⑮<br>안매운마파두부⑤⑥⑩<br>새콤오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>생선까스+타르타르<br>①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮<br>팽이장국⑤⑥<br>비빔만두①⑤⑥⑩<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤, 김말이⑤ | 단감, 김주먹밥⑬ | 연근죽 | 찐달걀① 식혜 | 보리찰빵①②⑤⑥, 우유② | 사과 |
| kcal/단백질(g) | 652.9/18.5 | 618.6/22.3 | 662.3/30.4 | 642.1/31 | 672.1/27.4 | 632/26 |
| 일자 | 30일 | | | | | |
| 오전간식 | 단호박죽 | | | | | |
| 점심식단 | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>버섯돼지불고기⑤⑥⑩<br>얼갈이나물무침<br>깍두기⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 배,<br>콘치즈구이①②⑤ | | | | | |
| kcal/단백질(g) | 637.8/23.6 | | | | | |

**- 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

## 원산지 표시(가공품 포함)

| 쌀 (밥, 죽, 누룽지) | 배추김치 | | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 콩 (두부류,콩국수, 콩비지) | 오징어 | 다랑어 (참치 등) | 고등어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 배추 (얼갈이 등) | 고춧가루 | | | | | | | | |
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 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.

| 축하데이 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 버섯죽 | 애호박죽 | 청경채죽 | 연두부죽⑤ | 달걀김죽① |
| 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>황태미역국⑤⑥<br>닭깐풍기①⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>두부미역국⑤⑥<br>쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯<br>코우슬로(①⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑯<br>돈까스/케찹①⑤⑥⑩⑫<br>양배추샐러드<br>*오리엔탈드레싱⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>함박스테이크&소스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱<br>카프레제샐러드②⑫<br>깍두기⑨ |
| 생일케이크①②⑤⑥, 우유② | | | | |
| 654.3/22.8 | 664.7/24.7 | 673.8/19.5 | 666.1/26.1 | 640.6/24.7 |
| **나간데이** | | | | |
| 단호박죽 | 달걀애호박죽① | 쇠고기채소죽⑤⑥⑯ | 두부찹쌀죽⑤ | 닭살죽⑮ |
| 달걀주먹밥①⑤⑨<br>유아용치즈②<br>배추김치⑨<br>과일 | 잔멸치주먹밥⑤⑥<br>두부미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일 | 햄채소주먹밥⑤⑩⑮<br>두부미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일 | 쇠고기볶음밥⑤⑥⑯<br>유아용치즈②<br>배추김치⑨<br>과일 | 햄채소볶음밥⑤⑥⑩<br>곡물쿠키⑤⑥<br>배추김치⑨<br>과일 |
| 단팥빵①②⑥, 주스 | 카스테라①②⑥, 주스 | 소보로빵①②④⑥ | 꽈배기①②⑥, 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.

[출처] 기후에너지환경부, 탄소중립생활실천.

## 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<br>(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등) |
| | 김치류 | 모든 종류의 김치류<br>(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등) |
| 동일 식품군 | 육류 및 달걀·두부 | 쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능<br>*가급적 가공식품은 자제 ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) |
| | | 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능<br>ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X) |
| | 생선<br>(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 |
| 간식 | 과일류 | 모든 종류의 과일류<br>사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등 |
| | 채소류 | 모든 종류의 채소 스틱<br>당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등 |
| | 떡(빵)류 | 기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의) |
| | 우유 및 유제품<br>(두유 포함) | 두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품 |
| | 스프 | 유제품을 포함한 죽류(타락죽, 오트밀죽, 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,<br>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)<br>목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
| 견과류·콩류·옥수수 | 알레르기 원아 확인 후 제공<br>제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 |
| 소세지 | 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공 |

# 수산물 대체 식단 안내

| 일자/요일 | 13일 | 24일 | 27일 |
|---|---|---|---|
| 기존식단 | 고등어구이 | 오징어국 | 생선까스+타르타르 |
| 변경식단 | 달걀말이①⑤ | 닭살뭇국⑮ | 두부까스+소스①⑤⑥⑫ |
| | 돼지고기구이⑤⑩ | | 탕수육+소스①⑤⑥⑩ |

*** 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/

제물포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Manage | 영양팀

# 2026년 11월 후기 이유식 식단

구립화평어린이집

| 일자 / 요일 | 2일 / 월 | 3일 / 화 | 4일 / 수 | 5일 / 목 | 6일 / 금 | 7일 / 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | 노른자무무른밥① | 닭살배추무른밥⑮ | 쇠고기콩나물 무른밥 ⑤⑯ | 달걀노른자아욱 무른밥① | 두부오이무른밥⑤ | 노른자양파무른밥 ① |
| 오후 | 아기국수①⑥ | 아기주먹밥⑤ | 아기치즈② | 으깬 찐밤 | 포도퓨레 | - |
| kcal/단백질(g) | 166.4/4.9 | 154.3/6.6 | 173.7/8.8 | 162/4.2 | 105.5/3.1 | 112.4/3.1 |
| 일자 / 요일 | 9일 / 월 | 10일 / 화 | 11일 / 수 | 12일 / 목 | 13일 / 금 | 14일 / 토 |
| 점심 | 쇠고기숙주무른밥 ⑯ | 달걀노른자감자 무른밥① | 두부다시마무른밥 ⑤ | 닭가슴살참나물 무른밥⑮ | 달걀노른자무무른밥① | 두부팽이버섯무른밥 ⑤ |
| 오후 | 배슬라이스 | 채소스틱 | 아기치즈② | 찐고구마 | 감퓨레 | - |
| kcal/단백질(g) | 134.7/4.7 | 145.1/4.4 | 151/6.8 | 157.4/5.5 | 145.9/4 | 93.9/3.2 |
| 일자 / 요일 | 16일 / 월 | 17일 / 화 | 18일 / 수 | 19일 / 목 | 20일 / 금 | 21일/ 토 |
| 점심 | 달걀노른자양배추 무른밥① | 닭가슴살연근 무른밥 ⑮ | 쇠고기미역무른⑯ | 두부감자무른밥⑤ | 닭가슴살시금치 무른밥⑮ | 달걀노른자다시마 무른밥① |
| 오후 | 사과슬라이스 | 아기플레인요구르트 ② | 바나나슬라이스 | 찐단호박 | 멜론슬라이스 | - |
| kcal/단백질(g) | 144.1/4 | 136.5/5.8 | 148.4/5.2 | 138.9/3.9 | 107.1/5.7 | 125.7/3.7 |
| 일자 / 요일 | 23일 / 월 | 24일 / 화 | 25일 / 수 | 26일 / 목 | 27일 / 금 | 28일 / 토 |
| 점심 | 쇠고기가지무른밥 ⑯ | 달걀노른자감자 무른밥① | 두부당근무른밥⑤ | 닭가슴살오이무른밥 ⑮ | 쇠고기무무른밥⑯ | 닭가슴살양배추 무른밥⑮ |
| 오후 | 찐고구마 | 아기쌀과자⑤⑥ | 유아용치즈② | 아기플레인요구르트 ② | 아기두유⑤ | - |
| kcal/단백질(g) | 170.7/4.8 | 182.7/4.4 | 155.7/6.8 | 127.4/5.7 | 154/6.5 | 97.1/5.1 |

| 일자 / 요일 | |
|---|---|
| 점심 | 노른자북어무른밥① |
| 오후 | 배슬라이스 |
| kcal/단백질(g) | 200.5/11.8 |

**[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.**

***알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용하는 것을 권장합니다.**

| 원산지 표시 | 쌀 (밥,죽,누룽지) | 쇠고기 | 닭고기 | 콩 (두부류) | 명태 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 러시아산 |

# 이유식 수산물 대체 식단 안내

| 일자 / 요일 | | | – |
|---|---|---|---|
| 기존식단 | | - | |
| 변경식단 | | | |

* 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.

# 이유식 식단 안내

- 이유식은 영아가 성장함에 따라 부족할 수 있는 영양소를 보충하는 중요한 역할을 합니다.
- 이유식을 하는 것은 올바른 식사 자세, 골고루 먹는 식습관 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)<br>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 | |  <br>2국자(145g) |
| | |  <br>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** : https://dietary4u.mfds.go.kr/ichdonggu/