발 행 일	2026년 10월 15일 목요일	인천시 미추홀구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	영양팀

한아름 어린이집 11월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	사과	모닝빵①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	당근스틱/치즈②	떠먹는요거트②	바나나	마시는요거트②
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리훈제구이①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김칫국⑤⑨ 두부버섯스테이크⑤⑥ ⑫⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 북어국① 닭가슴살샐러드①②⑤ ⑫⑮ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 애호박맑은국 바싹불고기⑤⑥⑯ 김가루청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	생일축하해요 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음우동⑤⑥⑨⑱ 백미밥(소) 미소장국⑤⑥ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	미니잔치국수①⑤⑥	고구마맛탕⑤	케이크①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	671/24	792/34	615/35	670/25	580/21	389/15
날짜	9(월)	10(화)	11(수) 건강하게 싱싱밥상	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	배	모닝빵①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	파프리카스틱/치즈②	마시는요거트②	바나나	떠먹는요거트②
점심	혼합잡곡밥 배추당면국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 두부된장찌개⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 간장어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스②⑤⑥ ⑩⑫⑯⑱ 우동장국⑤⑥ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 하얀비지찌개⑤⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 연두부탕①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소찐빵②⑤⑥⑩⑯⑱/ 우유②	찐고구마/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯& 크루통①②⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	카스텔라①②⑥/우유②	
열량/단백질	604/25	784/33	664/23	634/21	649/25	422/18
날짜	16(월)	17(화)	18(수) 무지개밥상	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	바나나/우유②	모닝빵①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	오이스틱/치즈②	떠먹는요거트②		마시는요거트②
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무챗국⑤⑥ 돈민찌두부볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨김치볶음밥①⑤ ⑨⑩ 달걀파국① 과일마요범벅①⑤⑫ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 미소장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨		새싹비빔밥&양념장⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	찐감자/우유②	유부주먹밥⑤⑥	크림리조또②⑤		
열량/단백질	627/32	690/28	591/21	604/26		419/17
날짜	23(월) 행복밥상	24(화) 당당밥상	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	귤	모닝빵①②⑤⑥ 떠먹는요거트②	당근스틱/치즈②	마시는요거트②	배	떠먹는요거트②
점심	기장밥 맑은미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 버섯파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 순두부찌개①⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장채소덮밥②⑤⑥⑩ ⑮⑯ 콩나물국⑤ 군만두①②⑤⑥⑩⑯& 간장⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤ 닭살카레구이②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑱ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	양지쌀국수⑯ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 감귤
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑯ /우유②	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥&우유②	참치마요주먹밥①⑤	크림빵①②⑥/우유②	
열량/단백질	628/24	691/31	686/29	608/22	584/24	392/16
날짜	30(월)	『식단 감수 안내 QR코드』	『 식단 이용시 참고사항 』			
오전간식	사과/치즈②		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종			
점심	기장밥 어묵무국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			
오후간식	숙주볶음우동⑤⑥⑱	식단 감수 설명서	※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
열량/단백질	606/24					

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	현미 : ※ 사용 시 기재		두부 : 국내산		4일 김밥볶음밥 : 맛살
	찹쌀 : ※ 사용 시 기재		순두부 : 국내산		9일 고등어구이 : 노르웨이산
			연두부 :		10일 간장어묵볶음 : 연육인 경우 생략 가능
					20일 깻잎참치전 : 다랑어:원양산(태평양)
					26일 참치마요주먹밥 : 다랑어:원양산(태평양)
					30일 어묵무국 : 연육인 경우 생략 가능
소고기 ★혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산 / 외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	(예시) 오리훈제구이 : 오리고기(국내산)
■ 한우 □ 육우 □ 젖소	※ 나라명 표기	돼지고기	국내산		2일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 13일 돈까스 : 돼지고기(국내산) 18일 베이컨김치볶음밥 : 베이컨
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		

ㄴ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

ㄴ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)



식단 안내문

인천시 미추홀구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 안내

- 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 **만1~5세가 함께 있는 기관**의 경우 2개의 식단(만1-2세/만3-5세)을 **모두 게시 및 제공**해주시기 바랍니다.
- 센터에서 제공하는 식단,표준레시피는 미추홀구 급식관리지원센터홈페이지 및 미추홀구육아종합지원센터에서 다운받을 수 있습니다.
- 식단 감수 기간은 **메뉴 게시일로부터 7일**동안 진행되며, **이번 달 식단 감수 기간은 15일(목) ~ 21일(수)** 입니다.
- 수요일과 토요일 점심은 일품메뉴로 제공하며 밥(일품요리), 국, 부찬, 김치로 구성합니다.
- **빨간색 메뉴**는 주찬에 한하여 제공하는 **수산물 대체 메뉴**로 변경 시 칼로리/단백질도 맞게 변경해주시기 바랍니다.
- **파란색 메뉴**는 **신메뉴**로 선택메뉴를 동시에 제공해 드리며 변경 시 칼로리/단백질도 맞게 변경해주시기 바랍니다.
- 에너지 구성

구분	에너지 필요추정량(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성비율(%)
만1-2세	900	20	55~65 : 7~20 : 20~35
만3-5세	1,400	25	55~65 : 7~20 : 15~30

건강식단 안내

- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저나트륨 식단을 제공합니다.
  싱싱밥상에서는 국 없는 날을 진행하고, 나트륨을 줄인 조리법을 이용합니다.
- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저당 식단을 제공합니다.
  당당밥상에서는 가공식품이나 단순 당을 줄이고, 자연의 단맛을 이용하여 조리합니다.
- 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저지방 식단을 제공합니다.
  방방밥상에서는 우리 몸에 좋지 않는 지방의 과다섭취를 줄일 수 있는 조리법을 이용한 식단을 안내합니다.
- **무지개밥상**에서는 조화로운 색상의 식품을 이용함으로서 식품을 골고루 섭취할 기회를 제공합니다.

생일/견학 식단

구분	생일식단 (5가지 중 선택)					견학식단 (2가지 중 선택)	
오전간식	사과 또는 달걀야채죽① 중 선택					사과 또는 마시는요거트② 중 선택	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	토마토스파게티②⑥⑩⑫ 옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤ 미소장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 과일요거트②⑫ 배추김치⑨	당근우엉주먹밥⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 바나나(제철과일)	잔멸치주먹밥⑤⑥ 미니핫도그 ①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바나나(제철과일)
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②					모닝빵①②⑤⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)							
(만1-2세)	443/11, 491/16	391/13, 466/17	418/15, 494/18	377/14, 453/17	400/14, 476/18	355/10, 345/11	368/11, 377/12
(만3-5세)	682/18, 755/24	601/20, 717/26	643/23, 760/28	580/21, 697/26	615/22, 732/28	516/16, 530/17	566/17, 580/18

- 생일/견학식단을 그대로 사용하는 경우 감수 대상이 아닙니다. (6개월 단위로 식단 변경)
- 외부 음식 사용 시 알레르기 번호표시가 누락 되지 않도록 확인하여 (부모안내,게시판,정보공개포털 등)게시해 주시기 바랍니다.

식품 알레르기

- 식품의약품안전처에서 지정한 알레르기 식품 총 19가지
  ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
  ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 보육시설에 어린이 신규 입소 시 **식품알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관**하시기 바랍니다.
- 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 제공 바랍니다.
- 가공식품(스프,소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기, 밀, 대두, 우유와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

원산지 표기

쌀	백미,현미,찹쌀을 사용하여 밥, 죽, 누룽지를 만드는 경우 원산지를 표시합니다. *혼합잡곡 사용 시 잡곡안에 백미,현미,찹쌀의 원산지를 확인하여 적어주시기 바랍니다.
콩 (대두)	콩두부, 콩비지, 콩국수에 대한 원산지를 표시합니다. *콩가루는 원산지 표시 대상이 아닙니다. **예) 두부 → 콩:외국산, 연두부 → 콩:국내산, 순두부 → 콩:국내산**
배추김치	배추김치의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루의 원산지를 표시합니다. 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. **예) 배추:국내산, 고춧가루:국내산**
농산물가공품	조리한 음식에 사용된 배추김치가공품, 쌀가공품, 콩가공품에 사용된 주원료 원산지를 표시합니다. **예) 김치만두 → 배추:국내산, 고춧가루:국내산**
소고기 (부산물포함)	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하고 식육의 종류를 '한우', '육우', '젖소'로 구분하여 표시하며 외국산의 경우 국가명을 표시합니다. **예) (국내산의 경우) 소고기: 국내산 한우 / (외국산의 경우) 소고기: 호주산** *국내산/외국산 2가지 사용 시 메뉴명 작성 후 원산지 기입
돼지, 닭, 오리	국내산의 경우 '국내산'으로 표시하며 외국산의 경우 해당 국가명을 표시합니다. **예) 돼지고기: 국내산, 오리고기: 국내산**
식육가공품	국내에서 가공된 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시대상(3순위까지) 중에 가공품에 사용된 식육(돼지고기,닭고기,소고기 등 축산물)의 원산지를 표시합니다. **예) 너비아니 → 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 떡갈비 → 소고기:국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산**
수산물	수산물 중 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세는 원산지를 표시합니다. **예) 오징어: 칠레산, 고등어: 노르웨이산**
수산물가공품	원산지 표시 대상 수산물의 가공식품은 원산지를 표시합니다. *복합원재료(연육 등)의 경우 원산지 표시 생략이 가능합니다. **예) 생선까스 → 명태살:러시아산, 참치캔 → 다랑어:원양산(태평양), 어묵 → 연육(생략가능)**