



발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

석암2026년 10월 만1~2세 식단(중식)

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터



1주		1일(목)		2일(금)		3일(토)							
★오전간식	10월 제철 : 상추, 깻잎, 무, 감자, 새우, 오징어, 고등어, 배, 사과 등 식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야채산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑳자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 ⑬야채산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ○ 보라색 메뉴: 어린이급식관리지원센터 신메뉴 ○ 빨간색 메뉴: 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food) ○ ★(별표) 메뉴: [불임] 대체 메뉴 제공(간식 일부 메뉴 제외) 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.	모닝빵/요구르트		과일(배)		 가천절							
점심		차조밥 새우젓달걀국①⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 애호박무침⑤ 배추김치⑨		수수밥 맑은닭개장⑤⑬ 두부엿장조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨									
★오후간식		채소주먹밥⑤		빵(밤식빵)①②⑤⑥ /우유②		개천절							
열량/단백질		397.3/15.7		402.9/17.2									
2주		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)	
★오전간식			김가루채소죽		플레인요거트②		브로콜리스프②⑤⑥ ⑬⑭				시리얼⑤/우유②		
점심	 대체공휴일		기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑬ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		간장제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마뚝국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 홍합살야채케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		 한글날		닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨		
★오후간식	개천절 대체공휴일		편고구마/우유②		구운달걀①/매실차		바나나토마토요거트 범벅②⑫		한글날		과일(사과)		
열량/단백질	403.2/18		406.9/18		395.3/15.4						405.1/14.3		
3주		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
★오전간식	선식⑤/우유②		쇠고기죽⑬		플레인요거트②		양송이스프		과일(바나나)		시리얼⑤/우유②		
점심	차조밥 순두부국⑤⑥ ★고등어살구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		쌀밥 맑은배춧국 돈육채소볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		채소카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 미니돈까스 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨		수수밥 맑은시금치국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑬ 새송이버섯무침 배추김치⑨		애그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤		
★오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥		단호박범벅①⑤ /우유②		잔치국수①⑤⑥		후리가게주먹밥⑤⑥		빵(크로와상)①②⑤ ⑥/우유②		과일(바나나)		
열량/단백질	420.6/18.3		431.8/13.8		473.4/19.2		395.1/15		415.8/13.8		396.4/14.3		
4주		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
★오전간식	시리얼⑤/우유②		모듬버섯죽		플레인요거트②		옥수수스프 ②⑤⑥⑬⑭		과일(사과)		시리얼⑤/우유②		
점심	쌀밥 돈육찌개⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨		차조밥 콩비지국⑤⑨ 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑬ 근대나물 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 팽이된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨		수수밥 감자국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨		돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨		
★오후간식	어묵탕⑤⑥		편고구마/우유②		로제스파게티②⑥⑫		김가루주먹밥		빵(카스테라)①②⑤ ⑥/우유②		과일(단감)		
열량/단백질	425.4/20.3		408.3/12.9		441.8/16.8		420.5/15.4		403.8/14.6		401.3/14.9		
5주		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
★오전간식	플레인요거트②		달걀양파죽①		플레인요거트②		누룽지죽		과일(귤)		시리얼⑤/우유②		
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 ★북엇국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		기장밥 들깨수제비국⑤⑥⑧계 계란장조림①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨		차조밥 느타리된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨		미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이피클		
★오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥		감자샐러드①⑤ /우유②		편만두⑤⑥⑩		유부주먹밥⑤⑥		빵(슈크림)①②⑤⑥ /우유②		과일(귤)		
열량/단백질	410.3/19.5		434.4/19		403.1/16.5		405.8/14.4		400.9/16.9		406.5/14.1		

우리 석암 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

문의사항 :

032-466-2983(영양팀)

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩			고등어
한우 or 육우			배추	고춧가루	현미/잡쌀/흑미	두부	순두부	콩비지	
호주산	국내산	국산	국산	국산	국산	미국산	미국산	국산	국산
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)									
떡갈비	미니돈까스	훈제오리	함박스테이크	동그랑땡					
국산	국산	중국산	국산	국산					