발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 만1~2세 식단(중식-오전죽식)

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
★오전간식	청경채죽	모듬채소죽	잔멸치죽	양송이죽	쇠고기죽⑯	시금치죽
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 표고버섯무침 깍두기⑨	기장밥 맑은콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ 맑은얼갈이국 진미채무침⑤⑥⑰ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤ ★삼치조림⑤⑥ 오이부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	채소볶음우동⑤⑥⑱ 배추김치⑨
★오후간식	푸실리크림파스타 ②⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	삶은달걀①/매실차	과일요거트범벅② (사과, 감, 바나나)	빵(호빵)①②⑤⑥ /우유②	과일(골드키위)
열량/단백질	400.2/13.4	416.9/13.5	416/24.1	393.2/15.6	439/16	402.3/6.9
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
★오전간식	파프리카죽	모듬버섯죽	양배추죽	치즈당근죽②	콩나물죽⑤	아욱죽
점심	차조밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 두부양념조림⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이 상추사과무침 배추김치⑨	우삼겹채소볶음밥 ⑤⑥⑯ 팽이장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채들깨국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 달걀팟국① ★돈육오징어채소볶음 ⑤⑥⑩⑰ 구이김 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨
★오후간식	팬케이크①②⑤⑥	단호박조림⑤⑥ /우유②	잔치국수⑤⑥	맛살주먹밥 ①⑤⑥⑧	빵(미니와플)①②⑤⑥ /우유②	과일(배)
열량/단백질	424.8/12.8	401.3/13.5	425.3/12	431.9/16.1	436.5/18.8	396/8.7
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
★오전간식	미역죽	으깬두부죽⑤	단호박죽	브로콜리죽	달걀죽①	연근죽
점심	흑미밥 맑은느타리국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 육개장⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ 맑은애호박국 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은양배추국⑤⑥ 돈목살간장구이 ⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥 ⑤⑥⑯ 배추김치⑨
★오후간식	물만두⑤⑥⑩	찐감자/우유②	어묵탕⑤⑥	치즈토마토파스타 ②⑥⑩⑫	빵(마들렌)①②⑤⑥ /우유②	과일(감)
열량/단백질	431.8/16.5	409/18.4	390.4/21.3	420.2/16.6	432.5/16	394.9/10
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
★오전간식	단배추죽	누룽지죽	순두부죽⑤	치즈오이죽②	애호박죽	쇠고기가지죽⑯
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 유부장국⑤⑥ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	쌀밥 들기름미역국⑤⑥ 당면불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨양배추토스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유②
★오후간식	사과잼샌드위치 ①②⑤⑥	고구마맛탕⑤/우유②	곡물비스킷①③⑤⑥ /포도주스	케이크①②⑤⑥/ 야쿠르트⑤/바나나	빵(머핀)①②⑤⑥ /우유②	과일(배)
열량/단백질	407.1/11	428/12.7	424.4/12	433.7/19.7	436.4/14.8	401.2/19.8
5주	**30일(월)**					
★오전간식	무죽					
점심	흑미밥 비지찌개⑤⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨					
★오후간식	미니우동⑤⑥					
열량/단백질	417.8/16.6					

✿ **11월 제철 : 배추, 무, 브로콜리, 호박, 시금치, 고등어, 삼치, 홍합, 새우, 사과, 배, 귤 등**

✿ **식품 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣**과 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 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

○ 보라색 메뉴: 어린이급식관리지원센터 신메뉴

○ 빨간색 메뉴: 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food)

○ ★(별표) 메뉴: [붙임2]대체 메뉴 제공(간식 일부 메뉴 제외)

✿ 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**

✿ 우리 행복아이 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩				오징어	고등어
한우	국내산	국내산	배추	고춧가루	현미/찹쌀/흑미	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	국내산
국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)

진미채	훈제오리	떡갈비	탕수육	베이컨
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식단안내문

식단 안내

○ **식단 게시 시 식단안내문도 함께 게시해 주시기 바랍니다. (부모 안내자료, 게시판, 정보공시 업로드 등)**

○ 모든 메뉴의 표준레시피는 식단발송 메일 및 홈페이지에서 다운 받으실 수 있습니다.
표준레시피에는 1~2세와 3~5세 각각의 1인량이 나와 있으며 영아인원수, 유아인원수, 성인인원수 입력 시 일별발주량이 자동계산 됩니다.

○ 식품의약품안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 **유아(만1~2세)식단, 유아(만3~5세)식단을 각각 사용**해 주시고, 식단에 대상 연령대를 꼭 표기해 주시기 바랍니다.
만 1~5세가 함께 있는 기관의 경우 2개의 식단(만1~2세/만3~5세)을 모두 비치해두셔야 함을 알려드립니다.

○ **식단감수 안내사항은 식단 발송 시 별도 제공하오니 참고해 주시기 바랍니다.**

식단 작성 기준

○ **에너지 구성**

- 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 2025년)에 근거하여 영유아 연령별 하루 섭취 에너지와 에너지 구성 비율은 아래의 표와 같습니다.

	에너지 필요추정량(kcal)	단백질 권장섭취량(g)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율 (%)
만 1~2세	900	20	50~65 : 10~20 : 20~35
만 3~5세	1,400	25	50~65 : 10~20 : 15~30

- 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%, 저녁 30% 수준**으로 제공되며, 1주일 평균치로 고려됨을 알려드립니다. (10% 가감이 있을 수 있음)

○ **센터 식단 구성**

◎ **기본구성**

- 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치류의 다섯 가지로 구성
- 평일 중·석식 각 주 1회 일품식 / 토요일은 간편 일품식 제공
- 자연식품(채소스틱, 생과일 등)은 간식으로 '주 3회' 이상 제공
- 떡류는 잠정적 중단(떡 사용을 원하는 경우 대체식단 활용)
- 우유·유제품은 간식으로 '일 1회' 이상 제공
('오전죽식' 식단 사용의 경우 미제공일에는 가정에서 섭취할 수 있도록 안내)

◎ **요구도 조사 결과(2026년 7월~)**

- 간편조리 식단 및 이벤트데이 제공 중단
- 된장국 제공 횟수 조정(주 1~2회 제공)
- 간식 구성 조정(월: 오전-선식&우유(월 1회) 대신 플레인요거트 추가 / 화: 오후-자연간식(찜·조리 혼합) 유지/
금: 오전-과일, 오후-빵&우유 / 오전죽식: 오후-간식만 제공(과일 제외))
- 면요리 제공 방식 조정(점심 일품요리 → 오후간식)
- 전통간식 축소 및 조리간식 확대
* 선호도 중심의 식단을 제공하나 제철 식재료 등을 고려하여 필요에 따라 비선호 메뉴가 포함될 경우 선호메뉴와 함께 제공

○ 보라색 메뉴는 어린이급식관리지원센터에서 개발한 신메뉴입니다.

○ 빨간색 메뉴는 시간·온도 관리가 필요한 식품(TCS Food)으로 식중독 발생 위험성이 높습니다.
조리 시 위생에 각별히 신경 써 주시고 배식 직전 30분 이내에 조리가 완료되도록 해 주시기 바랍니다.

○ ★(별표) 메뉴: [붙임2]대체 메뉴입니다. (간식 일부 메뉴 제외)

○ ♥(하트) 메뉴: 저염 조리 유의 메뉴입니다. 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.

식단 종류

○ **센터 제공 식단 종류**

유형	종류
이유식 식단	- 이유식(초 4-5개월·중기 6-8개월, 후기 9-11개월, 완료기 12-15개월)
만 1~2세 식단	- 중식, 중식(오전죽식), 중식(저나트륨식), 석식
만 3~5세 식단	- 중식, 중식(오전죽식), 중식(저나트륨식), 석식
지역아동센터 식단	- 중식, 석식
청소년기 식단	- 조식, 중식, 석식 * 식생활안전관리원에서 작성한 식단을 보완하여 제공

대체 식재료 안내

○ 센터에서는 매월 식단과 함께 대체메뉴를 제공해 드리고 있습니다. 대체메뉴 활용 시 식단감수 없이도 변경 가능합니다. 식단과 함께 보내드리는 **[붙임2.] 대체 식재료 안내** 파일을 참고해 주시기 바랍니다.

○ 대체메뉴 제공 사항

- 선호도가 낮은 메뉴 및 간식
- 향이 강한 식재료나 섭취가 어려울 수 있는 메뉴 및 간식
- 생일잔치, 간편 식단

식품 알레르기

○ 식품의약품안전처에서 지정한 알레르기 식품은 총 19가지(**①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함),** ⑲잣입니다.

○ 보육시설에 어린이 신규 입소 시 식품알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관하시기 바랍니다.

○ 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 해 주시기 바랍니다.

○ 가공식품(스프,소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.

○ 식품알레르기는 아니나 종교·문화적인 이유로 특정 식품의 제한을 요청하는 경우 식품알레르기 관리 방안에 준하여 영양학적으로 비슷한 동일식품군으로 대체하여 제공이 가능하며, 관련 서류를 보관해 주시기 바랍니다.

원산지 표기

○ 원산지 표시 대상 품목에 대한 원산지를 식단표에 기입하여 사용해 주시기 바랍니다.
예) 쇠고기: 국내산 육우 사용 시 '국내산 육우', 국내산 한우 사용 시 '국내산 한우', 수입산 사용 시 '해당국가명',
나머지 식재료는 사용하는 국가에 따라 '국내산' 이거나 '해당국가명' 기재

○ 원산지 표시 대상 품목

- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
- 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)
- 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시)
- 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
- 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미(해당 수산물 가공품 포함)

조리 배식 관리

○ 조리 및 배식 시 유의사항

구분	만 1~2세	만 3~5세
밥류	- 소화가 용이 하도록 충분히 불리기(조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 제공) - 볶음밥, 덮밥의 경우 채소는 1x1cm 정도로 썰기	
국류	- 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	
주찬류	- 돼지·소고기는 저작이 어렵고 질긴 부위는 특히 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리(힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제)	- 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공(힘줄 부위 등 질긴 부위 사용 자제)
	- 닭고기는 뼈가 제거된 순살고기 사용 권장 - 생선은 가급적 순살을 사용하고 배식 전 가시 유무 확인 - 해물(오징어, 조갯살 등)은 충분히 익혀 조리하되 너무 질기지 않도록 조절하고 반드시 잘게 잘라 제공 - 난류는 완숙으로 제공하고 삶은 달걀 배식 시 2-4등분으로 잘라 물·음료와 함께 제공	
부찬류	- 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제고하지 않음)	- 쌈채소는 직접 손으로 쌈을 싸게 하기 보다는 3x3cm 정도로아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공하고 상추의 경우 목에 붙을 수 있으니 주의
	- 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 제공 - 나물류는 2cm이하 길이로 잘라서 제공	
김치류	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의(어린 유아의 경우 백김치 고려) - 배추김치는 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있고 배추김치 및 깍두기 모두 1cm이하 크기로 제공	
면류	- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리하고 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식	- 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리
떡류	- 떡류 제외 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 필요) - 협의 후 떡을 제공할 경우 흡인 위험에 각별히 주의 - 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공	
견과류·콩류·옥수수	- 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공	- 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부스거나 슬라이스 된 것을 사용
매끄럽고 동글동글한 음식	- 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의	- 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의
퍽퍽한 음식	- 퍽퍽한 음식(예:고구마, 퍽퍽한 빵 등)은 음료(예:물, 우유 등)와 함께 제공	
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	- 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 - 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	

학부모님들께

남동구 어린이급식관리지원센터 식단은 남동구센터 홈페이지, 인천시육아종합지원센터, 남동구육아종합지원센터에 게시됩니다.
식단 및 각종 영양정보에 대한 궁금하신 점은 ☎영양팀 032-466-2983으로 연락주시면 친절하게 알려드립니다.