발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 만1~2세 식단(중식-저나트륨식)

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, 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) ○ ♥(하트) 메뉴: 저염 조리 메뉴 ✿ 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**	채소스틱(당근) /아기치즈②	과일(배)	
점심		차조밥 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 달걀말이①⑤ 애호박무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 두부엿장조림⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
★오후간식		채소주먹밥⑤	빵(핑거스틱)①②⑤⑥/우유②	개천절
열량/단백질		394/15	404.2/16.1	

2주	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
★오전간식		김가루채소죽	과일(사과) /플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯		시리얼⑤/우유②
점심		기장밥 닭살장조림⑤⑥⑮ 열무두부무침⑤ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨	흑미밥 ♥새우살케찹볶음 ⑤⑥⑨⑫ ♥맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨
★오후간식	개천절 대체공휴일	찐감자/우유②	구운달걀①/매실차	바나나토마토 요거트범벅②⑫	한글날	과일(사과)
열량/단백질		404/17.7	405.4/18	399.7/15.5		405.1/14.3

3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
★오전간식	선식⑤/우유②	쇠고기죽⑯	과일(배) /플레인요거트②	채소스틱(오이) /아기치즈②	과일(바나나)	시리얼⑤/우유②
점심	차조밥 ★고등어살구이⑤⑦ 연두부찜&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 훈제오리채소볶음⑤⑥ 배추양념찜⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 미니돈까스①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 양배추나물 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯무침 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤
★오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥	찐단호박①⑤ /우유②	♥잔치국수①⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑤⑥ /우유②	과일(바나나)
열량/단백질	426.9/18.5	434.4/13.2	444.9/18.2	401.7/15.3	413.2/13.4	396.4/14.3

4주	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
★오전간식	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯	과일(단감)	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 들기름두부구이⑤⑥ 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리숙회 배추김치⑨	차조밥 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑮ ♥잔멸치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 팽이버섯무침 배추김치⑨	기장밥 소불고기⑤⑥⑯ 연근들깨무침①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	수수밥 ★삼치엿장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 무나물 배추김치⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
★오후간식	♥어묵탕⑤⑥	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑥⑫	오곡롤⑤⑥ /플레인요거트②	빵(카스테라)①②⑤⑥ /우유②	과일(단감)
열량/단백질	409.1/17.3	415.8/16.3	444.2/16.6	448.2/15.5	419.7/14.5	401.3/14.9

5주	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
★오전간식	플레인요거트②	달걀양파죽①	과일(사과) /플레인요거트②	채소스틱(파프리카) /아기치즈②	과일(귤)	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 간장닭갈비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩ ♥명엽채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑯ ♥맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 메추리알장조림①⑤⑥ ♥새우살채소볶음⑤⑨ ♥김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이피클
★오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	감자샐러드①⑤ /우유②	찐만두⑤⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥	빵(슈크림)①②⑤⑥ /우유②	과일(귤)
열량/단백질	406.1/18.3	424.9/18.5	399.7/15	394.2/15.9	401.7/15.9	406.5/14.1

✿ 우리 국공립은행나무어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

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

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)				
떡갈비	훈제오리	미니돈까스	함박스테이크	동그랑땡
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), ⑲잣**입니다. ○ 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.

발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 만3~5세 식단(중식-저나트륨식)

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, 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) ○ ♥(하트) 메뉴: 저염 조리 메뉴 ✿ 2025년 개정 지침에 따라 떡류 제공 기준이 변경되어 **떡류 메뉴가 제공되지 않습니다.**	채소스틱(당근) /아기치즈②	과일(배)	
점심		차조밥 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 달걀말이①⑤ 애호박무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 두부엿장조림⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
★오후간식		채소주먹밥⑤	빵(딸기잼샌드위치) ①②⑤⑥ /우유②	**개천절**
열량/단백질		606.1/23.1	621.9/24.8	

2주	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
★오전간식		김가루채소죽	과일(사과) /플레인요거트②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯		시리얼⑤/우유②
점심		기장밥 닭살장조림⑤⑥⑮ 열무두부무침⑤ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 참나물무침 깍두기⑨	흑미밥 ♥새우살케찹볶음 ⑤⑥⑨⑫ ♥맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨
★오후간식	**개천절 대체공휴일**	찐감자/우유②	구운달걀①/매실차	바나나토마토 요거트범벅②⑫	**한글날**	과일(사과)
열량/단백질		621.5/27.2	623.8/27.7	607.2/23.5		610.5/20.9

3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
★오전간식	선식⑤/우유②	쇠고기죽⑯	과일(배) /플레인요거트②	채소스틱(오이) /아기치즈②	과일(바나나)	시리얼⑤/우유②
점심	차조밥 ★고등어살구이⑤⑦ 연두부찜&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 훈제오리채소볶음⑤⑥ 배추양념찜⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 미니돈까스①⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 양배추나물 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯무침 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤
★오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥	찐단호박①⑤ /우유②	♥잔치국수①⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	빵(크로와상)①②⑤⑥ /우유②	과일(바나나)
열량/단백질	656.8/28.4	668.4/20.2	684.4/28	617.9/23.5	635.7/20.6	630.7/22.8

4주	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
★오전간식	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯	과일(단감)	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 들기름두부구이⑤⑥ 돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 브로콜리숙회 배추김치⑨	차조밥 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑮ ♥잔멸치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 팽이버섯무침 배추김치⑨	기장밥 소불고기⑤⑥⑯ 연근들깨무침①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	수수밥 ★삼치엿장조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 무나물 배추김치⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
★오후간식	♥어묵탕⑤⑥	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑥⑫	오곡롤⑤⑥ /플레인요거트②	빵(카스테라)①②⑤⑥ /우유②	과일(단감)
열량/단백질	629.4/26.6	639.6/25.1	683.4/25.6	681.5/23.5	645.7/22.3	600.1/22.2

5주	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
★오전간식	플레인요거트②	달걀양파죽①	과일(사과) /플레인요거트②	채소스틱(파프리카) /아기치즈②	과일(귤)	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 간장닭갈비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩ ♥명엽채볶음⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑯ ♥맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨	기장밥 메추리알장조림①⑤⑥ ♥새우살채소볶음⑤⑨ ♥김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이피클
★오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	감자샐러드①⑤ /우유②	찐만두⑤⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥	빵(슈크림)①②⑤⑥ /우유②	과일(귤)
열량/단백질	624.7/28.2	653.8/28.4	615/23.1	606.4/24.4	618.1/24.4	614.3/20.3

✿ 우리 국공립은행나무어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

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

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)

떡갈비	훈제오리	미니돈까스	함박스테이크	동그랑땡
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), ⑲잣**입니다. ○ 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.