발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 만1~2세 식단(중식)

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	✿ 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) ⑲잣과 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 목적으로 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.	1일(목)	2일(금)	3일(토)
★오전간식		채소스틱(당근) /두유②	과일(배)/아기치즈	
점심		차조밥 새우젓달걀국①⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 애호박무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은닭개장⑤⑮ 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	과일(사과) /플레인요거트②	브로콜리스프②⑤⑥ ⑮⑯		시리얼⑤/우유②
점심		기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마뭇국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우살맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨
★오후간식	개천절 대체공휴일	찐감자/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	쇠고기죽⑯	과일(배) /플레인요거트②	채소스틱(오이) /두유②	과일(바나나)/아기치즈	시리얼⑤/우유②
점심	차조밥 순두부국⑤⑥ ★고등어살구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국 훈제오리채소볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은시금치국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑯ 새송이버섯무침 배추김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤
★오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ /우유②	잔치국수①⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	빵(단팥빵)①②⑤⑥/ 우유②	과일(바나나)
열량/단백질	420.6/18.3	423.8/16.4	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	과일(귤) /플레인요거트②	모듬버섯죽	시리얼⑤/우유②	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯	과일(단감)/아기치즈	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 돈육찌개⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 닭다리살간장볶음⑤ ⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 팽이된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 콩비지국⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주무침 깍두기⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ ★삼치엿장조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
★오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑥⑫	애호박부추전①⑤⑥	빵(카스테라)①②⑤ ⑥/우유②	과일(단감)
열량/단백질	414.2/21.3	406.6/15	452.9/15.7	361.2/12.8	403.8/14.6	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) /두유②	과일(귤)/아기치즈	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 ★북엇국⑤⑥ 돈육숙주볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 느타리된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이피클
★오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	감자샐러드①⑤ /우유②	찐만두⑤⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥	빵(슈크림)①②⑤⑥ /우유②	과일(귤)
열량/단백질	410.3/19.5	445.5/18.5	403.1/16.5	405.8/14.4	400.9/16.9	406.5/14.1

✿ 우리 하늘다솜 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

쇠고기		돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	콩			고등어
한우 or 육우		국내산	국내산	배추	고춧가루	현미/찹쌀/흑미	두부	순두부	콩비지	외국산
국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)										
떡갈비	돈까스	훈제오리	함박스테이크	동그랑땡						
외국산	외국산	국내산	외국산	외국산						

발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 만3~5세 식단(중식)

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	✿ 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) ⑲잣과 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 목적으로 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.	1일(목)	2일(금)	3일(토)
★오전간식		채소스틱(당근) /두유②	과일(배)/아기치즈	
점심		차조밥 새우젓달걀국①⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 애호박무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은닭개장⑤⑮ 두부엿장조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
★오후간식		채소주먹밥⑤	빵(밤식빵)①②⑤⑥ /우유②	개천절
열량/단백질		611.2/24.1	619.9/26.4	

2주	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
★오전간식		김가루채소죽	과일(사과) /플레인요거트②	브로콜리스프②⑤⑥ ⑮⑯		시리얼⑤/우유②
점심		기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마뭇국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우살맛살볶음 ①⑤⑥⑧⑨ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨
★오후간식	개천절 대체공휴일	찐감자/우유②	구운달걀①/매실차	바나나토마토요거트 범벅②⑫	한글날	과일(사과)
열량/단백질		620.4/27.6	626/27.8	624.8/23.3		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) /두유②	과일(바나나)/아기치즈	시리얼⑤/우유②
점심	차조밥 순두부국⑤⑥ ★고등어살구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국 훈제오리채소볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은시금치국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑯ 새송이버섯무침 배추김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤
★오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ /우유②	잔치국수①⑤⑥	후리가케주먹밥⑤⑥	빵(단팥빵)①②⑤⑥/ 우유②	과일(바나나)
열량/단백질	647/28.2	652/25.3	728.4/29.6	607.8/23.1	639.8/21.2	594.7/21.3

4주	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
★오전간식	과일(귤) /플레인요거트②	모듬버섯죽	시리얼⑤/우유②	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯	과일(단감)/아기치즈	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 돈육찌개⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 닭다리살간장볶음⑤ ⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 팽이된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	기장밥 콩비지국⑤⑨ 소불고기⑤⑥⑯ 숙주무침 깍두기⑨	수수밥 감잣국⑤⑥ ★삼치엿장조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
★오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑥⑫	애호박부추전①⑤⑥	빵(카스테라)①②⑤ ⑥/우유②	과일(단감)
열량/단백질	637.3/32.8	625.6/23.1	696.8/24.1	555.7/19.7	621.2/22.5	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) /두유②	과일(귤)/아기치즈	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 ★북엇국⑤⑥ 돈육숙주볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑯ 애호박맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 느타리된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 오이피클
★오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	감자샐러드①⑤ /우유②	찐만두⑤⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥	빵(슈크림)①②⑤⑥ /우유②	과일(귤)
열량/단백질	631.3/30.1	685.4/28.5	620.2/25.5	624.3/22.2	616.9/26.1	608.8/21

✿ 우리 하늘다솜 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

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

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)				
떡갈비	돈까스	훈제오리	함박스테이크	동그랑땡
외국산	외국산	국내산	외국산	외국산