



발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲참과 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 ⑬야생산류는 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. 🌸 대체음식:오징어,땅콩,꽃게⇒대체식품제공 및 식품포함 전 제공	채소스틱(당근) /아기치즈②	과일(배) /보리차	 개천절									
점심		차조밥 새우젓달걀국①⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 애호박무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은닭개장⑤⑮ 두부엿장조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨										
★오후간식		채소주먹밥⑤ /보리차	빵(밤식빵)①②⑤⑥ /우유②										
열량/단백질		397.3/15.7	402.9/17.2										
2주		5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)	
★오전간식	 대체공휴일			김가루채소죽		과일(사과) /플레인요거트②		브로콜리스프②⑤⑥ ⑮⑯		 한글날		시리얼⑤/우유②	
점심				기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 백김치⑨		간장제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마뚝국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨				닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨	
★오후간식				찐감자/우유②		구운달걀①/매실차		바나나토마토요거트 범벅②⑫/동글레차				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	베이컨스크램블에그 ①②⑤⑥⑩			쇠고기죽⑯		과일(배) /플레인요거트②		채소스틱(오이) /아기치즈②		과일(바나나) /옥수수수염차		시리얼⑤/우유②	
점심	차조밥 순두부국⑤⑥ ★고등어살구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국 훈제오리채소볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		채소카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 미니돈가스 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨		수수밥 맑은시금치국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑬ 새송이버섯무침 백김치⑨		에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤	
★오후간식	군만두⑤⑥⑩ /보리차			단호박범벅①⑤ /우유②		잔치국수①⑤⑥		후리가게주먹밥⑤⑥ /옥수수수염차		빵(크로와상)①②⑤ ⑥/우유②		과일(바나나)	
열량/단백질	366.4/17.9			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		과일(귤) /플레인요거트②		옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯		과일(단감) /보리차		시리얼⑤/우유②	
점심	쌀밥 돈육찌개⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨			차조밥 콩비지국⑤⑨ 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 팽이된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨		수수밥 감자국⑤⑥ ★삼치엿장조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨		돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
★오후간식	어묵탕⑤⑥			찐고구마/우유②		로제스파게티②⑥⑫ /보리차		유부초밥⑤⑥ /옥수수수염차		빵(카스테라)①②⑤ ⑥/우유②		과일(단감)	
열량/단백질	425.4/20.3			408.3/12.9		441.8/16.8		406.8/13.6		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) /아기치즈②		과일(귤) /동글레차		시리얼⑤/우유②	
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 백김치⑨			쌀밥 ★북엇국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김차반⑤ 백김치⑨		차조밥 느타리된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨		미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이피클	
★오후간식	채소볶음우동⑤⑥⑬ /옥수수수염차			감자샐러드①⑤ /우유②		찐만두⑤⑥⑩ /동글레차		유부주먹밥⑤⑥ /보리차		빵(슈크림)①②⑤⑥ /우유		과일(귤)	
열량/단백질	383.4/17.4			434.4/19		403.1/16.5		405.8/14.4		400.9/16.9		406.5/14.1	

* 우리 국공립해마루어린이집 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/찰쌀/흑미	두부	순두부	콩비지	국내산
한우 국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)									
떡갈비	미니돈가스	훈제오리	함박스테이크	동그랑땡					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				



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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲자과 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: [불임]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) /아기치즈②	과일(배)		
점심				차조밥 새우젓달걀국①⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 애호박무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은닭개장⑤⑮ 두부엿장조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	 개천절	
★오후간식				채소주먹밥⑤ /보리차	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	 대체공휴일	기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마뽕국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 새우살계장볶음 ⑤⑥⑨⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨	
★오후간식	개천절 대체공휴일			찐감자/우유②	구운달걀①/매실차	바나나토마토요거트 범벅②⑫/동글레차	과일(사과)
열량/단백질				620.4/27.6	626/27.8	608.1/23.7	610.5/20.9
3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
★오전간식	베이컨스크램블에그 ①②⑤⑥⑩	쇠고기죽⑬	과일(배) /플레인요거트②	채소스틱(오이) /아기치즈②	과일(바나나)	시리얼⑤/우유②	
점심	차조밥 순두부국⑤⑥ ★고등어살구이⑤⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국 훈제오리채소볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	채소카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 미니돈가스 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은시금치국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑬ 새송이버섯무침 백김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤	
★오후간식	군만두⑤⑥⑩ /보리차	단호박범벅①⑤ /우유②	잔치국수①⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥ /옥수수수염차	빵(크로와상)①②⑤ ⑥/우유②	과일(바나나)	
열량/단백질	563/27.5	664.3/21.2	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	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯	과일(단감)	시리얼⑤/우유②	
점심	쌀밥 돈육찌개⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 콩비지국⑤⑨ 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑮ 군대나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 팽이된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ ★삼치엿장조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
★오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑥⑫ /보리차	유부초밥⑤⑥ /옥수수수염차	빵(카스테라)①②⑤ ⑥/우유②	과일(단감)	
열량/단백질	654.4/31.2	628.2/19.8	679.7/25.8	625.8/20.9	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) /아기치즈②	과일(귤)	시리얼⑤/우유②	
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 백김치⑨	쌀밥 ★북엇국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 김자반⑤ 백김치⑨	차조밥 느타리된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이피클	
★오후간식	채소볶음우동⑤⑥⑬ /옥수수수염차	감자샐러드①⑤ /우유②	찐만두⑤⑥⑩ /동글레차	유부주먹밥⑤⑥ /보리차	빵(슈크림)①②⑤⑥ /우유②	과일(귤)	
열량/단백질	589.9/26.7	668.4/29.3	620.2/25.5	624.3/22.2	616.9/26.1	608.8/21	

우리 국공립해마루어린이집 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	현미/찰쌀/흑미	두부	국내산
한우 국내산			국내산	국내산	국내산	
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)						
떡갈비	미니돈가스	훈제오리	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 메뉴**는 어린이급식관리지원센터에서 개발한 신메뉴입니다.
- **빨간색 메뉴**는 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**: [불임2]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 **[불임2] 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

