



발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 이유식(후기 9-11개월) 식단

인천시남동구 어린이·사회복지급식관리지원센터



1주				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				당근죽	미역죽	 가천절
점심				노른자애호박무른밥①	닭고기단배추무른밥⑤	
오후간식				아기치즈②	빵(식빵)①②⑤⑥	
열량(kcal)				202.1	203.8	
단백질(g)				6.2	8.1	
2주	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식		김가루채소죽	단호박죽	브로콜리죽		가지죽
점심		두부양송이무른밥⑤	노른자양파무른밥①	쇠고기미역무른밥⑥		닭고기채소무른밥⑤
오후간식		으깬감자	과일(사과)	플레인요거트②		
열량(kcal)		170.1	204.2	204.2		149.8
단백질(g)		5.2	4.3	8.7		6.1
3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	양송이죽	쇠고기죽⑥	잔멸치죽	닭고기참쌀죽⑤	청경채죽	오이죽
점심	순두부무른밥⑤	노른자배추무른밥①	모듬채소무른밥	김가루시금치무른밥	쇠고기양파무른밥⑥	노른자감자무른밥①
오후간식	플레인요거트②	으깬단호박	과일(배)	아기치즈②	플레인요거트②	
열량(kcal)	183	234.6	188.1	180.2	205.8	170.9
단백질(g)	6.7	7.9	7	8.4	7.9	4.3
4주	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	참깨쇠고기죽⑥	모듬버섯죽	콩나물죽⑤	애호박죽	치즈당근죽②	팽이버섯죽
점심	두부브로콜리무른밥⑤	닭고기근대무른밥⑤	노른자채소무른밥①	쇠고기숙주무른밥⑥	대구살무른밥	두부아욱무른밥⑤
오후간식	아기치즈②	으깬고구마	과일(귤)	플레인요거트②	으깬고구마	
열량(kcal)	217.1	188.1	203.8	206	204.4	147.1
단백질(g)	7.9	6.9	4.8	7.9	7.7	4.2
5주	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	누룽지죽	노른자양파죽①	으깬두부죽⑤	파프리카죽	닭고기죽⑤	무죽
점심	닭고기양배추무른밥⑤	북어무른밥	쇠고기콩나물무른밥⑤⑥	김가루노른자무른밥①	두부버섯무른밥⑤	잔멸치양파무른밥
오후간식	플레인요거트②	으깬감자	과일(사과)	아기치즈②	과일(귤)	
열량(kcal)	216.3	235.3	203.3	208.3	181.2	167
단백질(g)	9.2	15.5	7.3	6.5	8	8.9

❁ 원산지표시: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 누룽지, 죽), 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 낙지, 오징어, 갈치, 명태, 고등어, 조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어 및 부세(해당 수산물가공품 포함)를 사용하는 경우 원산지 표시를 해 주세요.

❁ 우리 새솔 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀/죽/누룽지	콩	명태(동태)
	한우	국내산	현미/참쌀/흑미 국내산	두부: 국내산 순두부: 국내산 연두부: 국내산	러시아산
	국내산				

☎ 문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

구분	후기(9-11개월)
농도 및 형태	5배죽, 무른밥 형태의 고형식, 직접 쥐고 먹는 형태(익힌 당근 스틱, 과일 슬라이스)
횟수 및 분량	1일 3회, 간식 2회 / 1회 섭취량 180g
주의사항	- 간을 하지 않음 - 꿀과 콘시럽은 독소형성으로 1세 이전 제공금지 - 침이 섞인 것은 폐기 - 음식을 먹여주는 사람과 영아의 손 씻기 - 우유, 어른용 과자, 사탕, 등 푸른 생선, 지방이 많은 육류 등 금지
제공 식재료	[곡류] 알레르기가 없는 한 대부분의 곡류 가능 [채소] 대부분의 채소 가능 - 토마토나 매운 성분의 채소 제외 [과일] 대부분의 과일 가능 - 신맛이 많이 나거나 알레르기 유발 식품 제외 [그 외] 쇠고기, 닭고기, 달걀노른자, 두부, 흰살 생선, 플레인요거트 가능
알레르기정보	❁ 식품알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류 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 ⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ❁ 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.

식 단 표 기 사 항

■ 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

식 단 감 수 신 청 안 내

■ 급식소 사정으로 메뉴를 변경하고자 할 경우에는 식단감수 컨설팅을 신청할 수 있습니다.

- 식단감수 기간 : 매월 17일(식단 업로드일) ~ 25일 14시(기간 외 접수 건에 대해 감수가 불가함을 안내드립니다.)
- 식단감수요청서 작성 → 남동구어린이급식관리지원센터 메일(inamdong@ccfsm.or.kr)로 발송
- 식단감수요청서 양식은 남동구 어린이급식관리지원센터홈페이지 (<https://dietary4u.mfds.go.kr/incheonnamdong/>)
→ 자료마당 → 서식자료에서 다운로드할 수 있으며, 식단과 함께 메일로 보내드리고 있습니다.
- 식단감수 후 감수확인서를 보내드리오니 식단과 함께 보관해 주시기 바랍니다.



발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 만1~2세 식단(중식)



인천시남동구 어린이·사회복지식관리지원센터



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, ⑬야황산류 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 ⑬야황산류는 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: [불임2]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	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				요구르트②		시리얼⑤/우유②
점심	 대체공휴일	기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마뽕국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 새우살계찜볶음 ⑤⑥⑨⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨
★오후간식	개천절 대체공휴일	찐감자/우유②	구운달걀①/매실차	바나나사과요거트 범벅②⑫	한글날	과일(사과)
열량/단백질		403.2/18	406.9/18	342.4/14.6		405.1/14.3
3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
★오전간식	선식⑤/우유②	쇠고기죽⑬	과일(배) /플레인요거트②	요구르트②	짜요짜요②	시리얼⑤/우유②
점심	차조밥 순두부국⑤⑥ ★닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배추국 훈제오리채소볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 미니돈까스 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은시금치국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑬ 새송이버섯무침 배추김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤
★오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥	찐단호박 /우유②	잔치국수①⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥	빵(후레쉬빵)①②⑤⑥ /우유②	과일(바나나)
열량/단백질	418.1/17.8	431.8/13.8	473.4/19.2	376.5/12.9	438.7/16.6	396.4/14.3
4주	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
★오전간식	시리얼⑤/우유②	모듬버섯죽	과일(귤) /플레인요거트②	옥수수수프 ②⑤⑥⑮⑬	과일(단감)	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 돈육찌개⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 콩비지국⑤⑨ 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 팽이된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ ★삼치엿장조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨
★오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑥⑫	쌀과자⑤⑥ /플레인요거트②	빵(카스테라)①②⑤⑥ /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	과일(사과) /플레인요거트②	채소스틱(파프리카) /아기치즈②	과일(귤)	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 ★북엇국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 느타리된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이피클
★오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	감자샐러드①⑤ /우유②	찐만두⑤⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥	빵(슈크림)①②⑤⑥ /요구르트②	과일(귤)
열량/단백질	410.3/19.5	434.4/19	403.1/16.5	405.8/14.4	361/14.5	406.5/14.1

* 우리 세솔 어린이집 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/찰쌀/흑미	두부 순두부	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)						
떡갈비	미니돈까스	훈제오리	함박스테이크	동그랑땡		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		



발행일 : 2026. 9. 17.
발행처 : 영양팀

2026년 10월 만3~5세 식단(중식)

인천시남동구 어린이·사회복지식관리지원센터



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) 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: [불임2]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	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	요구르트②	시리얼⑤/우유②
점심	 대체공휴일	기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마뽕국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 새우살채kap볶음 ⑤⑥⑨⑫ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 배추김치⑨	
★오후간식	개천절 대체공휴일			찐감자/우유②	구운달걀①/매실차	바나나사과요거트 범벅②⑫	과일(사과)
열량/단백질				620.4/27.6	626/27.8	526.7/22.4	610.5/20.9
3주	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)	
★오전간식	선식⑤/우유②	쇠고기죽⑬	과일(배) /플레인요거트②	요구르트②	짜요짜요②	시리얼⑤/우유②	
점심	차조밥 순두부국⑤⑥ ★닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국 훈제오리채소볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 미니돈까스 ①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은시금치국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑬ 새송이버섯무침 배추김치⑨	에그마요샌드위치 ①②⑤⑥ 두유⑤	
★오후간식	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥	찐단호박 /우유②	잔치국수①⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥	빵(후레쉬반)①②⑤⑥/우유②	과일(바나나)	
열량/단백질	643.2/27.3	664.3/21.2	728.4/29.6	579.3/19.8	674.9/25.6	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 ②⑤⑥⑮⑬	과일(단감)	시리얼⑤/우유②	
점심	쌀밥 돈육찌개⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 콩비지국⑤⑨ 닭다리살간장구이 ⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤ 팽이된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ ★삼치엿장조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
★오후간식	어묵탕⑤⑥	찐고구마/우유②	로제스파게티②⑥⑫	쌀과자⑤⑥ /플레인요거트②	빵(카스테라)①②⑤⑥/우유②	과일(단감)	
열량/단백질	654.4/31.2	628.2/19.8	679.7/25.8	647/23.7	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) /아기치즈②	과일(귤)	시리얼⑤/우유②	
점심	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 양배추볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 ★북엇국⑤⑥ 돈육대리야기볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 /양념장⑤⑥⑬ 애호박맑은국⑤⑥ 맛살채소볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 느타리된장국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 오이피클	
★오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	감자샐러드①⑤ /우유②	찐만두⑤⑥⑩	유부주먹밥⑤⑥	빵(슈크림)①②⑤⑥ /요구르트②	과일(귤)	
열량/단백질	631.3/30.1	668.4/29.3	620.2/25.5	624.3/22.2	555.4/22.3	608.8/21	

* 우리 새술 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

문의사항 : 032-466-2983(영양팀)

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치	쌀(밥/죽/누룽지)	콩	고등어
한우			배추	현미/참쌀/흑미	두부	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)						
떡갈비	미니돈까스	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%** 수준으로 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**: [붙임2]대체 메뉴입니다. (간식 일부 메뉴 제외)
- **♥(하트) 메뉴**: 저염 조리 유의 메뉴입니다. 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.

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 알레 르기	○ 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, 찰쌀, 현미, 흑미, 찌쌀, 쌀 가공품 포함) - 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(열갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시) - 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함) - 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 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 <table> <tr> <th>구분</th><th>만 1~2세</th><th>만 3~5세</th></tr> <tr> <td>밥류</td><td colspan="2"> - 소화가 용이 하도록 충분히 불리기(조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 제공) - 볶음밥, 덮밥의 경우 채소는 1x1cm 정도로 썰기 </td></tr> <tr> <td>국류</td><td colspan="2"> - 건더기는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 </td></tr> <tr> <td>주찬류</td><td colspan="2"> - 돼지고기는 저작이 어렵고 질긴 부위는 특히 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리(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 </td></tr> <tr> <td>부찬류</td><td colspan="2"> - 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) - 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 제공 - 나물류는 2cm이하 길이로 잘라서 제공 </td></tr> <tr> <td>김치류</td><td colspan="2"> - 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 </td></tr> <tr> <td>면류</td><td colspan="2"> - 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리하고 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있게 배식 - 국수·잡채 등의 면류는 충분히 익혀 조리 </td></tr> <tr> <td>떡류</td><td colspan="2"> - 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 </td></tr> <tr> <td>견과류·공류·옥수수</td><td colspan="2"> - 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수는 찢어서 으깨 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공 - 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부스거나 슬라이스 된 것을 사용 </td></tr> <tr> <td>매끄럽고 동글동글한 음식</td><td colspan="2"> - 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의 - 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 </td></tr> <tr> <td>퍽퍽한 음식</td><td colspan="2"> - 퍽퍽한 음식(예:고구마, 퍽퍽한 빵 등)은 음료(예:물, 우유 등)와 함께 제공 </td></tr> <tr> <td>짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료</td><td colspan="2"> - 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 </td></tr> </table>	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 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기		주찬류	- 돼지고기는 저작이 어렵고 질긴 부위는 특히 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리(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 제공하지 않음) - 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 손가락으로 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·공류·옥수수	- 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수는 찢어서 으깨 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	
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 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기																																				
주찬류	- 돼지고기는 저작이 어렵고 질긴 부위는 특히 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리(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 제공하지 않음) - 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 손가락으로 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·공류·옥수수	- 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수는 찢어서 으깨 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																																				
학부 모 님 들 께	남동구 어린이급식관리지원센터 식단은 남동구센터 홈페이지, 인천시육아종합지원센터, 남동구육아종합지원센터에 게시됩니다. 식단 및 각종 영양정보에 대한 궁금하신 점은 ☎영양팀 032-466-2983으로 연락주시면 친절하게 알려드립니다.																																				