

발행일 : 2026. 10. 16.
발행처 : 영양팀

2026년 11월 1~2세 식단

(중식 – 저나트륨)

인천시 남동구
어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
★오전간식	선식⑤/우유②	모듬채소죽	사과/플레인요거트②	양송이죽	골드키위/우유②	시리얼⑤/우유②
점심	쌀밥 쇠고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 표고버섯무침 오이부추무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭볶음탕⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	돈육짜장덮밥⑤⑥⑩ ♥진미채무침⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 ★삼치조림⑤⑥ 연두부찜&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	흑미밥 돈육두루치기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨	채소볶음우동 ⑤⑥⑱ 배추김치⑨
★오후간식	푸실리크림파스타 ②⑤⑥⑩	찐고구마/우유②	삶은달걀①/매실차	유부초밥⑤⑥	채소볶음우동⑤⑥⑱	골드키위
열량/단백질	443.6/16.2	416.1/13	406/24.6	443.5/16.6	430.2/15.5	398.7/8.2
2주	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
★오전간식	선식⑤/우유②	모듬버섯죽	귤/플레인요거트②	치즈당근죽②	배/우유②	시리얼⑤/우유②
점심	차조밥 닭살숙주나물⑮ 두부양념조림⑤⑥ ♥잔멸치볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 팽이버섯전①⑤⑥ 상추사과무침 깍두기⑨	우삼겹채소볶음밥 ⑤⑥⑯ ♥어묵볶음⑤⑥ 배추양념찜⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭살깻잎볶음 ②⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤ 들깨무나물 백김치⑨	쌀밥 ★돈육굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 달걀찜① 구이김 백김치⑨	유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨
★오후간식	팬케이크①②⑤⑥	단호박조림⑤⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	♥맛살주먹밥①⑤⑥⑧	치즈스틱①②⑤⑥	배
열량/단백질	424/14.7	416.5/13.3	433.5/13.5	413.1/15.6	389.8/19.6	408.2/10.2
3주	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
★오전간식	선식⑤/우유②	으깬두부죽⑤	바나나/플레인요거트②	브로콜리죽	감/우유②	시리얼⑤/우유②
점심	흑미밥 안동찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯무침 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	기장밥 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ ♥애호박밥새우볶음⑤⑨ 시금치나물 깍두기⑨	닭살데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱ ♥새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 임연수구이⑤ 콩나물어묵무침⑤⑥ 곤대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 돈목살간장구이 ⑤⑥⑩ 쑥갓두부무침⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑯ 배추김치⑨
★오후간식	물만두⑤⑥⑩	감자전⑤⑥/우유②	♥어묵탕⑤⑥	치즈토마토파스타 ②⑥⑩⑫	쇠고기주먹밥⑤⑥⑯	감
열량/단백질	396.5/17.9	404.8/14.7	405.5/24	401.4/16.1	422.8/16	408.4/11.7
4주	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
★오전간식	선식⑤/우유②	누룽지죽	귤/플레인요거트②	치즈오이죽②	배	시리얼⑤/우유②
점심	기장밥 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑯ ♥어묵조림⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	흑미밥 ★고등어구이⑤⑥⑦ 유부시금치무침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	채소하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 닭살채소볶음 ②⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ ♥김자반⑤ 백김치⑨	쌀밥 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨양배추토스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 우유②
★오후간식	사과잼샌드위치 ①②⑤⑥	고구마맛탕⑤/우유②	베이컨양배추토스트 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 포도주스	♥잔멸치주먹밥⑤⑥	핫도그/우유②	배
열량/단백질	425.8/13	452.7/14.1	532.1/19.7	437.5/16.2	426.2/14.4	417.5/18.3
5주	**30일(월)**					
★오전간식	선식⑤/우유②					
점심	흑미밥 닭갈비⑤⑥⑮ ♥맛살파프리카무침 ①⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥⑨ 백김치⑨					
★오후간식	♥미니우동⑤⑥					
열량/단백질	392.5/18.9					

✿ **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 함유한식품에 특정 증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적**으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

✿ 우리 국공립 다복 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

☎ 문의사항 : 032-466-2983 (영양팀)

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

가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)					
훈제오리	진미채	텅수육	베이컨		
국내산	오징어 (페루산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)		

○ 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

식단 안내문

식단 안내

○ 식단 게시 시 식단 안내문도 함께 게시해 주시기 바랍니다. (부모 안내 자료, 게시판, 정보 공시 업로드 등)

○ 모든 메뉴의 표준 레시피는 식단발송 메일 및 홈페이지에서 다운 받으실 수 있습니다. 표준 레시피에는 1~2세와 3~5세 각각의 1인량이 나와 있으며 영아 인원 수, 유아 인원 수, 성인 인원 수 입력 시 일별 발주량이 자동계산 됩니다.

○ 식품 의약품 안전처에서는 2018년 12월 이후 통합형 식단 제공을 금지하였습니다. 따라서 각 기관에서도 센터에서 제공한 **영아 (1~2세) 식단, 유아 (3~5세) 식단을 각각 사용**해 주시고, 식단에 대상 연령대를 꼭 표기해 주시기 바랍니다.
1~5세가 함께 있는 기관의 경우 2개의 식단 (1~2세 / 3~5세)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 필요 추정량 (kcal)	단백질 권장 섭취량 (g)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율 (%)
1~2세	900	20	55~65 : 7~20 : 20~35
3~5세	1,400	25	55~65 : 7~20 : 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 (채소 스틱, 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~)

- 간편 조리 식단 및 이벤트 데이 제공 중단
- 된장국 제공 횟수 조정(주 1~2회 제공)
- 간식 구성 조정 – 월) 오전 - 선식 & 우유 (월1회) 대신 플레인 요거트 추가
  화) 오후 - 자연 간식 (찜·조리 혼합) 유지
  금) 오전 - 과일, 오후 - 빵 & 우유 / 오전 죽식 : 오후 - 간식만 제공 (과일 제외)
- 면 요리 제공 방식 조정 (점심 일품 요리 → 오후 간식)
- 전통 간식 축소 및 조리 간식 확대

* 선호도 중심의 식단을 제공하나 제철 식재료 등을 고려하여 필요에 따라 비선호 메뉴가 포함될 경우 선호메뉴와 함께 제공

○ 보라색 메뉴는 어린이 급식 관리 지원 센터에서 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)
1~2세 식단	- 중식, 중식 (오전죽식), 중식 (저나트륨식), 석식
3~5세 식단	- 중식, 중식 (오전죽식), 중식 (저나트륨식), 석식
간편조리 식단	- 중식 (일반간식), 중식 (오전죽식)
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

○ 식품 의약품 안전처에서 지정한 알레르기 식품은 총 19가지
① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (홍합, 전복, 굴 포함), ⑲ 잣입니다.
○ 어린이집에 어린이 신규 입소 시 식품 알레르기에 대한 조사를 실시하고 서류를 보관하시기 바랍니다.
○ 식품 알레르기가 있는 어린이의 경우 해당 식품을 제한하고, 같은 식품군에서 대체메뉴를 제공하여 영양섭취에 부족함이 없도록 해 주시기 바랍니다.
○ 가공 식품 (스프, 소스 등)을 사용할 경우 제조사에 따른 토마토, 돼지고기, 닭고기와 같은 제품을 취급할 수 있기 때문에 영양성분표를 확인하시고 사용해 주시기 바랍니다.
○ 식품 알레르기는 아니나 종교·문화적인 이유로 특정 식품의 제한을 요청하는 경우 식품 알레르기 관리 방안에 준하여 영양학적으로 비슷한 동일 식품군으로 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 '해당 국가명', 나머지 식재료는 사용하는 국가에 따라 '국내산' 이거나 '해당 국가명' 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 (얼갈이 배추, 봄동 배추 포함), 고춧가루도 함께 표시)
- 콩 (두부류 (가공 두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩 가공품 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	1~2세	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, 인천시 육아종합지원센터에 게시됩니다.
○ 식단 및 각종 영양 정보에 대한 궁금하신 점은 ☎ 영양팀 032-466-2983으로 연락주시면 친절하게 알려드립니다.