

일 자				1(목)	2(금)						
오전간식				단호박죽	멜론						
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물을 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치(백김치)⑨						
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②						
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)				448/17/240	★463/20/482						
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)						
오전간식	 대 체 공 휴 일	게살죽①⑤⑥⑧	사과	김가루채소죽	 한 글 날						
점 심		수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너깃*소스①②⑤⑥⑮ 애호박나물 깍두기⑨							
오후간식		찐감자/우유②	케이크①②⑥/우유②/파인애플	소보로빵①②⑥/우유②							
열량/단백질/칼슘		471/22/258	494/16/157	487/16/215							
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)						
오전간식	멜론	아욱죽	배	굴	사과						
점 심	흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 열무나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	기장밥 사골고깃국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨						
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰⑱	찐고구마/우유②	롤빵①②⑤⑥/우유②						
열량/단백질/칼슘	479/26/151	447/18/259	497/21/194	463/18/229	448/21/236						
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)						
오전간식	샤인머스켓	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감						
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑰ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ (★두부부침③⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청도목무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨						
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	모닝빵①②⑤⑥/우유②						
열량/단백질/칼슘	480/20/280	508/18/233	433/21/187	(★450/16/173)	491/20/207						
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)						
오전간식	사과	애호박죽	샤인머스켓	새우죽⑤⑥⑨	버섯죽⑤⑥						
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 복덕국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨						
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩/우유②						
열량/단백질/칼슘	438/21/181	466/22/266	497/25/224	482/22/157	507/20/302						
[특화식단 안내] [심심밥상] 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) [환경밥상] 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 [수다밥상] '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단		[10월 제철식품] 사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어		[식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장 ※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.							
원산지 표기											
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치	콩
국내산 (한우)육우/젖소	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
식육·수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃	동그랑땡	함박스테이크	훈제오리						
		닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	오리고기:국내산						
본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.											

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.

※ 추가제공 : 연장반 보육시 6시 30분에 간식으로 우유를 제공합니다.

2026년 10월 기본식단 [만3-5세] [근로복지공단인천어린이집]



인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자				1(목)	2(금)
오전간식				단호박죽	멜론
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 (★무채국⑤⑥) 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치(백김치)⑨
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)				650/25/346	(★642/26/603)
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	사과	김가루채소죽	 한글날
점 심	 대체공휴일	수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟*소스①②⑤⑥⑫ 애호박나물 깍두기⑨	
오후간식		찐감자/우유②	케이크①②⑥/우유②/파인애플	소보로빵①②⑥/우유②	
열량/단백질/칼슘		618/27/360	705/23/225	707/22/287	
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)
오전간식	멜론	아욱죽	배	굴	사과
점 심	흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치(백김치)⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 열무나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유②	기장밥 사골고깃국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑫ 우렁조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫⑫	찐고구마/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	685/37/215	639/26/370	681/29/240	661/26/324	649/30/340
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)
오전간식	샤인머스켓	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑫ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ (★두부부침⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	686/28/399	714/26/330	640/31/279	(★643/23/248)	716/29/341
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	사과	애호박죽	샤인머스켓	새우죽⑤⑥⑨	버섯죽⑤⑥
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	미니핫도그①②⑥⑩/우유②
열량/단백질/칼슘	637/31/265	654/30/376	706/35/318	630/29/213	714/29/426
[특화식단 안내] [심심밥상] 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) [환경밥상] 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 [수다밥상] '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단		[10월 제철식품] 사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어		[식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.	

원산지 표기											
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩
국내산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 두부/콩비지 국내산
식육수인가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너겟	동그랑땡	함박스테이크	훈제오리						
		닭고기:국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산 소고기:국내산	오리고기:국내산						

본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양상 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.

※ 추가제공 : 연장반 보육시 6시 30분에 간식으로 우유를 제공합니다.