

 인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자	【 식품알레르기 표시안내 】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳젓 ※ ㉓아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.			1(목)	2(금)	3(토)
초기				가지미음	가지미음	 개 천 절
열량/단백질(Kcal/g)				26/1	26/1	
중기				두부가지죽	달걀노른자무죽	
열량/단백질(Kcal/g)				85/2	100/3	
후기				두부가지무른밥	달걀노른자무른밥	
열량/단백질(Kcal/g)				122/4	147/4	
완료기				두부가지진밥	달걀무진밥	
열량/단백질(Kcal/g)				135/4	142/5	
열량/단백질(Kcal/g)				26/1	26/1	
초기	청경채미음	청경채미음	양파미음	9(금)	10(토)	
열량/단백질(Kcal/g)	26/1	26/1	41/1	 한 글 날	양파미음	
중기	두부청경채죽	소고기근대죽	달걀노른자양파죽		소고기당근죽	
열량/단백질(Kcal/g)	89/3	89/3	147/3		사과퓨레	
후기	두부청경채무른밥	소고기근대무른밥	달걀노른자양파무른밥		소고기당근무른밥	
열량/단백질(Kcal/g)	126/4	142/5	205/4		사과퓨레	
완료기	두부청경채진밥	소고기근대진밥	달걀양파진밥		135/4	
열량/단백질(Kcal/g)	150/5	164/6	212/5		소고기당근진밥	
열량/단백질(Kcal/g)	150/5	164/6	212/5		사과슬라이스	
열량/단백질(Kcal/g)	150/5	164/6	212/5		163/6	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기	숙주미음	숙주미음	숙주미음	버섯미음	버섯미음	버섯미음
열량/단백질(Kcal/g)	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1	26/1
중기	두부숙주죽	소고기아욱죽	달걀노른자당근죽	소고기버섯죽	닭가슴살콩나물죽	두부양파죽
열량/단백질(Kcal/g)	89/3	99/4	101/3	135/3	83/4	80/2
후기	두부숙주무른밥	소고기아욱무른밥	달걀노른자당근무른밥	소고기버섯무른밥	닭가슴살콩나물무른밥	두부양파무른밥
열량/단백질(Kcal/g)	126/4	140/5	149/4	187/5	121/6	129/3
완료기	두부숙주진밥	소고기아욱진밥	달걀당근진밥	소고기버섯진밥	닭가슴살콩나물진밥	두부양파진밥
열량/단백질(Kcal/g)	149/5	169/7	144/5	224/7	145/7	136/3
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	당근미음	당근미음	당근미음
열량/단백질(Kcal/g)	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기	달걀노른자애호박죽	두부브로콜리죽	닭가슴살아욱죽	소고기당근죽	달걀노른자버섯죽	소고기양파죽
열량/단백질(Kcal/g)	112/3	125/3	79/4	92/3	107/3	90/3
후기	달걀노른자애호박무른밥	두부브로콜리무른밥	닭가슴살아욱무른밥	소고기당근무른밥	달걀노른자버섯무른밥	소고기양파무른밥
열량/단백질(Kcal/g)	161/5	173/4	116/5	135/4	157/5	144/5
완료기	달걀애호박진밥	두부브로콜리진밥	닭가슴살아욱진밥	소고기당근진밥	달걀버섯진밥	소고기양파진밥
열량/단백질(Kcal/g)	159/5	205/5	139/7	163/6	152/5	166/6
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기	근대미음	근대미음	근대미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
열량/단백질(Kcal/g)	26/1	26/1	26/1	27/1	27/1	27/1
중기	닭가슴살근대죽	순두부애호박죽	소고기무죽	달걀노른자양배추죽	소고기콩나물죽	흰살생선시금치죽
열량/단백질(Kcal/g)	80/3	89/3	90/3	108/3	90/3	129/4
후기	닭가슴살근대무른밥	순두부애호박무른밥	소고기무무른밥	달걀노른자양배추무른밥	소고기콩나물무른밥	흰살생선시금치무른밥
열량/단백질(Kcal/g)	117/5	120/3	144/5	157/4	131/5	178/6
완료기	닭가슴살근대진밥	순두부애호박진밥	소고기무진밥	달걀양배추진밥	소고기콩나물진밥	흰살생선시금치진밥
열량/단백질(Kcal/g)	140/7	151/5	165/6	155/5	159/6	212/7

본 식단은 영아(6~12개월)의 1일 영양소 섭취기준(열량 600kcal, 단백질 15g)에 준하여 작성되었습니다.

2026년 10월 기본식단 [만1-2세] [에일린의 뜰 어린이집]

 인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 박하은 영양사

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽	자른 방울토마토⑫	
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치⑨	
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)	10(토)
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	바나나	김가루채소죽		자른 포도
점 심		수수밥 미역국⑤⑥ 돈육묵살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟*소스①②⑤⑥⑮ 애호박나물 깍두기⑨		달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식		찐감자/우유②	칼국수①⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		471/22/258	422/19/188	487/16/215		432/17/243
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	파인애플	아욱죽	배	버섯죽⑤⑥	사과	바나나
점 심	흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑫ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	케이크①②⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	479/26/151	456/19/243	497/21/194	507/20/302	494/16/157	476/20/260
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	자른 포도	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 순살갈비탕⑫ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥ ⑮ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑮ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	480/20/280	508/18/233	433/21/187	483/18/95	491/20/207	502/15/243
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	애호박죽	바나나	새우죽⑤⑥⑨	굴	단감
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑫ 복어국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑫ 매추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	438/21/181	466/22/266	497/25/224	482/22/157	485/21/229	457/15/202
[특화식단 안내] ▶ 삼삼밥상 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 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳참 ※ ㉓아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기												
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태/북어/황태)	고등어	새우	멸치	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃	동그랑땡	함박스테이크		돈까스	햄		어묵	게살	맛살	물만두
		닭고기: 국내산	돼지고기:국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	연육:베트남, 인도, 인도네시아산		국내산	연육:러시아 , 미국산	돼지고기:국내산	
본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.												

2026년 10월 기본식단 [만3-5세] [에일린의 뜰 어린이집]

☺ 인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 박하은 영양사

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽	자른 방울토마토⑫	 개 천 절
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 ★무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치⑨	
오후간식				국물씨리얼⑤⑥/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)	10(토)
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	바나나	김가루채소죽		자른 포도
점 심	 대 체 공 휴 일	수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨나그스①②⑤⑥⑮ 애호박나물 깍두기⑨	 한 글 날	달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식		찐감자/우유②	칼국수①⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘		618/27/360	612/28/271	707/22/287		639/25/353
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	파인애플	아욱죽	배	버섯죽⑤⑥	사과	바나나
점 심	흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	케이크①②⑥/우유②	국물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	685/37/215	651/27/348	681/29/240	714/29/426	705/23/225	642/28/348
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	자른 포도	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	686/28/399	714/26/330	640/31/279	658/27/233	716/29/341	717/22/347
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	애호박죽	바나나	새우죽⑤⑥⑨	굴	단감
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기뎃밥⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	국물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	637/31/265	654/30/376	706/35/318	630/29/213	693/30/327	607/20/287

원산지 표기											
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태/북어/황태)	고등어	새우	멸치	다랑어(참치)	쌀	배추김치	콩
국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산
한우											두부/콩비지 국내산
식육수산가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨너깃	동그랑땡	함박스테이크	돈까스	햄	어묵	게살	맛살	물만두	
		닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연육: 베트남, 인도, 인도네시아산	국내산	연육: 러시아, 미국산	돼지고기: 국내산	

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