

* 1~2세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다)

2026년 10월 영아 식단

(풍경채산들바람)어린이집

검단구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일					1(목)		2(금)				
오전간식					브로콜리죽		채소스틱(오이), 유아용치즈②				
점 심					수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식					머핀①②⑤⑥, 우유②		한과⑤⑥, 옥수수차				
에너지/단백질					428 18		430 19				
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날		
오전간식			김가루달걀죽①		검은콩두유⑤		애호박죽				
점 심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘셀러드①⑤ 배추김치⑨		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식			소보로빵①②④⑥, 우유②		편고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②				
에너지/단백질			498 18		479 17		458 16				
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)		
오전간식	과일(사과)		소고기부추죽⑬		과일(배)		가지죽		채소스틱(당근), 마시는요구르트②		
점 심	차조밥 부추맑은국 소고기경채찜⑤⑥⑬ 말랑진미채볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 잘게선오징어국⑤⑥⑬ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	후리가케주먹밥		참쌀도넛①②⑤⑥, 우유②		어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 메밀차		
에너지/단백질	436 20		451 18		461 17		429 16		434 19		
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식	과일(자른포도)		닭살죽⑬		떠먹는요구르트②		치즈죽②		과일(단감)		
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑪ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑬ 배추김치⑨		기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨		
오후간식	잔치국수①⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥, 우유②		편감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 보리차		
에너지/단백질	456 18		419 19		429 21		446 17		438 17		
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목)		30(금)		
오전간식	과일(사과)		숙주죽		과일(귤)		새우살죽⑨		과일(바나나)		
점 심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 닭곰탕⑬ 미트볼양송이볶음⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		새우살애호박채전⑤⑥⑨		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		미니우동⑤⑥		
에너지/단백질	424 16		438 17		428 17		462 18		412 18		
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※						

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치			
			국내산	수입산								배추	고춧가루		
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지 ()용 ()용			국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산	국산	국산		
	국산	국산	한우	산											
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼					
				돼지고기	산	오징어 (페루, 칠레, 등)	외국산	오징어	외국산	돼지고기	국내산	소고기: 돼지고기:	국내산 국내산	돼지고기	국산

* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

* 3~5세/ 일반식(과일명)

* 영양사: 최민영, 김나연, 배성희

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소스틱**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다)

2026년 10월 유아 식단

(풍경채산들바람)어린이집

검단구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일					1(목)		2(금)				
오전간식					브로콜리죽		채소스틱(오이), 유아용치즈②				
점 심					수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 배추당면국⑤⑥⑬ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 미니새송이버섯⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식					머핀①②⑤⑥, 우유②		한과⑤⑥, 옥수수차				
에너지/단백질					646 25		625 24				
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)_한글날		
오전간식			김가루달걀죽①		검은콩두유⑤		애호박죽				
기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵메추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨						
소보로빵①②④⑥, 우유②			찐고구마, 매실차		곡물시리얼⑤⑥, 우유②						
712 25			647 23		665 21						
에너지/단백질											
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 지구데이		16(금)		
오전간식	과일(사과)		소고기부추죽⑬		과일(배)		가지죽		채소스틱(당근), 마시는요구르트②		
점 심	차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑬ 말랑진미채볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기가지볶음밥⑤⑩ 미소장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 잘게썬오징어국⑤⑥⑭ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식	후리가케주먹밥		참쌀도넛①②⑤⑥, 우유②		어묵탕⑤⑥		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②		삶은달걀①, 메밀차		
에너지/단백질	612 26		645 26		629 24		614 22		618 25		
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식	과일(자른포도)		닭살죽⑮		떠먹는요구르트②		치즈죽②		과일(단감)		
점 심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑭ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 배추김치⑨		기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨		
오후간식	잔치국수①⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥, 우유②		찐감자, 옥수수차		시리얼⑤⑥, 우유②		약과⑤⑥, 보리차		
에너지/단백질	615 24		615 25		611 28		637 24		633 24		
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수) ZERO데이		29(목)		30(금)		
오전간식	과일(사과)		숙주죽		과일(귤)		새우살죽⑨		과일(바나나)		
점 심	기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 열무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치건과류조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨		참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 돼지목살구이⑩ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이버섯⑤⑥⑩⑬ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	달걀간장볶음밥①⑤⑥		카스테라①②⑤⑥, 우유②		새우살애호박채전⑤⑥⑨		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		미니우동⑤⑥		
에너지/단백질	685 25		617 24		600 23		660 26		615 23		
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등				< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(유유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※						

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/루종지	두부/콩비지 ()용 ()용	국산	한우	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산	국산	국산
	식육/포장육/식육가공품/수산물가공품				치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼			
					돼지고기	산	오징어 (페루, 칠레, 등)	외국산 돼지고기	국내 산	돼지고기	국내 산	소고기: 국내 산 돼지고기:	국내 산

2026년 10월 유아 석식 식단

(풍경채산들바람)어린이집

일자/요일				1(목)		2(금)	
저 녁				닭살볶음밥⑤⑬ 가쓰오장국⑤⑥ 채소튀김①⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 다시마감자국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지/단백질				389	15	407	12
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)		9(금)_한글날	
저 녁		소고기볶음밥⑤⑥⑬ 들깨미역국⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 닭다리살구이⑤⑬ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥①⑤⑥⑧ 김치국(안매운)⑤⑥⑨ 치즈고구마범벅② 무피클			
에너지/단백질		398 15	380 15	392	13		
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)		16(금)	
저 녁	기장밥 돼지고기콩비지찌개⑤⑨⑩ 감자채전⑤ 애호박볶음⑤⑨ 배추김치⑨	간장오징어덮밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	짜장면⑤⑥⑩ 우영주먹밥(소랑)⑤⑥ 달걀파국① 단무지무침⑬		흑미밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
에너지/단백질	371 11	373 15	393 13	382	13	398	18
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)		23(금)	
저 녁	차조밥 시금치국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑫⑬ 고사리볶음⑤⑥ 백김치⑨	파프리카잡채덮밥⑤⑥⑩ 사골국 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 건새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	마파두부덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 콩나물국⑤⑥ 임연소조림⑤⑥ 백김치⑨		참살현미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 달걀말이①⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지/단백질	377 16	405 17	372 15	384	21	415	22
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)		30(금)	
저 녁	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 깻잎새콤무침 백김치⑨	참치비빔밥*양념장⑤⑥⑫ 감자양파국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨	새우브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ 간풍연근튀김①⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 애호박맑은국 훈제오리찜*머스타드소스 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
에너지/단백질	378 18	394 15	372 16	425	18	354	14
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 삼치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등			< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다※			

원산지 표기	쌀	콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	밥/죽/누룽지	두부/콩비지	()용	()용									
	국산	국산	한우	산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산	국산	국산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품				돈가스								
					돼지고기:	국내산							

대체 식단 안내

● 생일 식단

- 생일 식단으로 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단 중 선택하여 사용하실 수 있습니다.

오전 간식 과일의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 일부 메뉴들을 골라서 사용하는 것

(예, 생일 식단1의 미역국과 생일 식단 3의 주찬 및 부찬)은 불가능하며, 필요시 식단 감수를 받아 주시기 바랍니다.

	생일 식단1	생일 식단2	생일 식단3	생일 식단4	생일 식단5
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 버섯잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	 백미밥 황태미역국⑤⑥ 떡갈비구이*케첩⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	 백미밥 사골미역국⑤⑥⑬ 치즈돈가스*소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 꽃맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 폭찜스테이크⑤⑥⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	 백미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 양념돼지갈비⑤⑥⑩ 쌈채소*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②	케이크①②⑥, 우유②
1-2세 에너지/단백질	482 16	458 18	458 17	476 14	453 17
3-5세 에너지/단백질	685 23	654 26	655 24	680 20	647 24

● 현장학습 및 토요일 식단

- 현장학습 및 토요일 긴급보육 시 어린이집 상황에 맞게 아래의 식단을 선택하여 사용하실 수 있습니다.

오전 간식 과일, 오후 간식 빵의 경우 정확한 메뉴명을 기재하여 사용해 주시고, 위탁급식(도시락)으로 제공할 경우 감수 없이 사용 가능하나 부모님께 꼭 사전 안내 해주시기 바랍니다.

	현장학습 식단1 10월 3일(개천절)	현장학습 식단2 10월 10일(토)	현장학습 식단3 (10월 17일(토))	현장학습 식단4 10월 24일(토)	현장학습 식단5 10월 31일(토)
오전간식	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽	과일 or 죽
점심	닭살채소볶음밥⑤⑮ 단무지⑬ 과채음료	돼지고기양배추볶음밥⑤⑩ 단무지⑬ 과채음료	달걀유부초밥①⑤⑥ 단무지⑬ 과채음료	모듬채소김밥⑤⑬ 단무지⑬ 과채음료	참치김가루주먹밥⑤ 단무지⑬ 과채음료
오후간식	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②	빵①②⑥, 우유②
1-2세 에너지/단백질	384 13	394 10	419 13	392 10	414 14
3-5세 에너지/단백질	548 18	563 14	599 18	563 14	568 19

● 수산물 대체 메뉴

- 방사능 오염에 대한 우려를 고려하여 식단 중 어패류가 사용된 메뉴의 대체 가능한 메뉴를 안내해 드립니다.

수산물 메뉴는 감수 없이 아래의 대체 메뉴로 변경하여 사용 가능합니다.

영유아의 기호도에 따라 선택적으로 대체하는 것은 지양해 주시기 바랍니다.

날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴	날짜	기존 메뉴	대체 가능 메뉴
10/1	동태살맑은국⑤⑥	나주곰탕⑤⑥⑬	10/22	두부찜국⑤⑨	두부국⑤⑥
10/7	참치애호박덮밥⑤⑥	소고기애호박덮밥⑤⑥⑬	10/26	고등어감자조림⑤⑥⑦	돼지고기감자조림⑤⑥⑩
10/12	말랑진미채볶음⑤⑥⑮	토마토달걀볶음①⑤⑥⑫	10/27	(3~5세)잔멸치견과류조림⑤⑥	우영채어묵조림⑤⑥
10/15	삼치구이⑤⑥	오리로스구이		(1~2세)잔멸치조림⑤⑥	
10/16	잘게썬오징어국⑤⑥⑮	햄부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮⑯	10/28	새우살애호박채전⑤⑥⑨	베이컨애호박채전⑤⑥⑩
10/20	해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑮	동그랑땡전①⑤⑥⑩	10/29	새우살죽⑨	두부죽⑤⑥
10/21	복어맑은국⑤⑥	버섯맑은국⑤⑥⑬			

2026년 10월 알레르기 대체 식단 (달걀 · 우유 제외)

▶ 식품 알레르기 대체 식단 (식단감수 없이 대체 가능)

식품 알레르기란 특정 식품을 먹고 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토 등의 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 심한 경우 전신 과민반응 쇼크(아나필락시스)로 목숨을 잃을 수도 있는 위험성이 있어, 본 센터에서는 알레르기 발생 위험성이 높은 식품[그림1]을 식단에 표시하고 '3~5세 일반식(과일명)'을 기준으로 알레르기 유발률이 높은 달걀과 우유의 대체식을 제공하고 있으므로 **어린이집에서는 부모님과 협의하여 알레르기 대체식 및 제거식을 제공**해 주시기 바랍니다.

※ 본 식단은 알레르기 원아 한정으로 감수 없이 변경 가능합니다.



[그림1] 알레르기 유발물질 표시 대상(출처:중앙어린이급식관리지원센터 조리종사자 대상 교육 자료집)

▶ 달걀① 제외 식단 (식단 감수 없이 대체 가능)

★ 중식 및 간식 대체 가능 식단

날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
10/1	두부완자전①⑤⑥	두부완자전(달걀제외)⑤⑥	10/19	오이맛살무침①⑤⑥⑧	오이무침⑤⑥
	머핀①②⑤⑥	찐빵⑤⑥		잔치국수①⑤⑥	잔치국수(달걀제외)⑤⑥
10/6	김가루달걀죽①	김가루유부죽⑤	10/20	해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑩	해물동그랑땡전(달걀제외)⑤⑥⑨⑩
	안심돈가스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬	안심돈가스*소스(달걀제외) ⑤⑥⑩⑫⑬		버터롤빵①②⑤⑥	유아용쌀과자⑤⑥
	마카로니콘샐러드①⑤	마카로니콘샐러드 (오리엔탈소스)⑤⑥	10/22	소고기달걀장조림①⑤⑥⑬	소고기장조림⑤⑥⑬
	소보로빵①②④⑥	비건빵	10/23	탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫	탕수육*소스(달걀제외)⑤⑥⑩⑫
10/7	어묵메추리알조림①⑤⑥	어묵조림⑤⑥	10/26	달걀간장볶음밥①⑤⑥	닭살볶음밥⑤⑥⑮
10/13	참살도넛①②⑤⑥	통밀빵⑥	10/27	카스테라①②⑤⑥	그레놀라
10/15	모닝빵*딸기잼①②⑤⑥	쌀모닝빵*딸기잼	10/29	물만두국①⑤⑥⑩	두부맑은국⑤⑥
10/16	삶은달걀①	어묵바⑤⑥		치즈빵①②⑤⑥	호빵⑤⑥



▶ 우유② 제외 식단 (식단 감수 없이 대체 가능)

★ 중식 및 간식 대체 가능 식단

날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
10/1	머핀①②⑤⑥, 우유②	찐빵⑤⑥, 두유⑤	10/19	(죽식)유아용치즈②	유아용과일푸딩 (유제품 미함량)
10/2	(일반식)유아용치즈②	유아용과일푸딩 (유제품 미함량)	10/20	버터롤빵①②⑤⑥, 우유②	유아용쌀과자⑤⑥, 두유⑤
10/6	소보로빵①②④⑥, 우유②	비건빵, 두유⑤	10/21	(일반식)떠먹는요구르트②	과일주스
10/8	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	곡물시리얼⑤⑥, 두유⑤	10/22	치즈죽②	참치죽
10/13	참쌀도넛①②⑤⑥, 우유②	통밀빵⑥, 두유⑤		시리얼⑤⑥, 우유②	시리얼⑤⑥, 두유⑤
10/14	짜먹는요구르트②	채소주스	10/27	카스테라①②⑤⑥, 우유②	그래놀라, 두유⑤
10/15	모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②	쌀모닝빵*딸기잼, 두유⑤	10/29	치즈빵①②⑤⑥, 우유②	호빵⑤⑥, 두유⑤
10/16	(일반식)마시는요구르트②	과일주스			



검단구

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management