

기관명	국공립이슬어린이집		
발행일	2026. 8. 14.		
작성자	영양팀	감수	

9월 식단표

(1-2세 죽간식)



날짜/요일		1[화]	2[수]	3[목]	4[금]
오전간식	▶알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲자	계살죽①⑤⑥⑧ 기장밥 두부된장국⑤⑥ 닭가슴살피망볶음 ⑤⑥⑮ 가자나물⑤⑥ 깍두기⑨	녹두죽 돈육볶음밥⑤⑩⑮ 무채양파국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	치즈죽② 백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 양배추숙쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	두부죽⑤ 참쌀현미밥 감자된장국⑤⑥ 삼치테리야끼구이⑤⑥ 콘샐러드(마요네즈)①⑤ 배추김치⑨
점심					
오후간식		전단호박	샤인머스켓 떠먹는요구르트②	잔치국수⑤⑥	후리가게주먹밥⑤⑥
열량/단백질		411/16	414/14	423/15	425/14

날짜/요일	7[월]	8[화]	9[수]	10[목]	11[금]
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	표고버섯죽	달걀죽①	누룽지죽	흑임자죽
점심	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 치즈달걀말이①②⑤ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵탕⑤⑥ 쇠고기장떡이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부풍당카레라이스⑤ ⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개⑤⑥ 안매운계육볶음⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 된장달걀비⑤⑥⑮ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	핫도그①②⑥⑩ 우유②	전고구마	배 우유②	로제스파게티②⑥⑩⑫	미니약과①②⑤⑥ 우유미숫가루②⑤
열량/단백질	430/17	414/12	412/14	422/16	420/16

날짜/요일	14[월]	15[화]	16[수]	17[목]	18[금]
오전간식	무죽	양송이죽	오트밀죽	채소죽⑤⑥	영양닭죽⑮
점심	흑미밥 쇠고기당면국⑩ 두부조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기단호박찜 ⑤⑥⑩ 상추겉절이 깍두기⑨	가자쇠불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 복엇국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 바지락미역국⑤⑥⑮ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드(케요네즈) ①⑤ 깍두기⑨	기장밥 송이버섯 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	열무비빔국수⑤⑥	수박	전감자	마들렌①②⑥ 우유②	전만두⑤⑥⑩
열량/단백질	435/12	400/18	406/16	417/13	416/17

날짜/요일	21[월]	22[화]	23[수]	24[목]	25[금]
오전간식	우영죽	볶음참깨죽	참치죽		
점심	백미밥 순두부찌개①⑤ 해물완자전⑤⑨ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 홍합탕⑮ 훈제오리구이 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 유부김치국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	추석 연휴	
오후간식	소보로빵①②④⑥ 우유②	전고구마	사과		
열량/단백질	419/15	416/17	391/16		

날짜/요일	28[월]	29[수]	30[수]		
오전간식	참쌀죽	연두부죽⑤	부추죽		
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살참깨볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	참쌀현미밥 송이버섯 쇠고기표고버섯볶음⑤ ⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 열갈이두부된장국⑤⑥ 달걀찜① 배추김치⑨	▶🍌 : 꾸러미 ▶🍎 : 자연간식 ▶📅 : 저염데이 : 저염메뉴(1회)국→송농(2회) ▶식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 안내해 주세요. 간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고, 수급 사정에 따라 변경된 경우 수정 후 키즈노트를 통하여 부모에게 안내드립니다.	
오후간식	미니우동⑤⑥	전단호박	샤인머스켓 우유②		
열량/단백질	401/17	397/12	397/18		

원산지 표시	쌀				콩		쇠고기 [국내산(한우, 육우, 젓소)표기 필수]			돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	참쌀	현미	흑미	누룽지	콩비지	두부	순두부	국거리용	볶음 및 찜류			배추	고춧가루
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국내	가공산	국내산(한우)	국산(한우)	국산	국산	국산	국산
	수산물					가공품 (식육수산)			돈까스	해물완자전	훈제오리	참치		
	오징어								돼지고기	오징어	돼지고기	오리고기	다량어	
	베트남산					산			국산	베트남산	국산	국산	원양어선산	산

1-2세 식단안내문

1일 영양소 섭취기준

연령 구분	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
1-2세	900	20	450	630

[2025 한국인 영양소 섭취기준]

식단 및 조리법 매달 15일 제공

		연령별 구분식단 1-2세 소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑩⑬ 열갈이된장국 ⑤⑥ 우영조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	연령별 구분식단 3-5세 소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑩⑬ 열갈이된장국 ⑤⑥ 견과류우영조림 ④⑤⑥⑩⑬ 깍두기 ⑨
식단	조리법	1-2세	3-5세

 자연간식(주3회이상)  꾸러미 표기  저염데이(나트륨을 줄인 저염메뉴 제공, 국→송농제공)

 간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요.
(예 : 오렌지, 꿀떡, 단팃빵 등)

배식 시 유의사항

밥류  잡곡량 5% 이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	매끄럽고 동글동글한 음식  세로 방향으로 작게 썰고, 가급적 껍질을 제거하여 제공	해물류  소화, 저작이 어려운 진미채무침, 주꾸미, 낙지볶음, 길긴 조개, 해산물류 제공안함
쌈채소  3-5세보다 작게 잘라서 제공 (생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	나물류  2cm 이하 길이로 잘라서 제공	견과류, 콩류  1-2세 제공하지 않음 (옥수수 는 으개서 제공 가능)
떡류  제공하지 않음	* 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 → 감수 후 제공 가능	

원산지 표시 품목(29종)

축산물: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기, 식육, 포장육, 식육가공품 포함

농산물: 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찐쌀, 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]

수산물: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(활태, 북어 등 건조한 것 제외),

고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게),

전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

원산지 표시	쌀			콩			쇠고기 [국내산(한우, 육우, 젓소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산	국내산(한우)	산()	산	산	산	산	산
	수산물			가공품 (식육수산물)			참치	돈까스	떡갈비	사골원액	핫도그		
	오징어						다랑어	돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지가 변경된 경우 급식제공 전 원산지 정정하여 식단표 게시 및 안내



식단감수신청

감수 신청	- 대상: 동구 센터 식단 이용 급식소[8일 이하(연장식 포함)로 신청] - 기간: 매달 15일~25일(26일 이후 불가능), 감수확인서 발송 후 재감수 불가 - 방법: 이메일(djdonggu7@daum.net)
감수 필요	- 요일간 교환 ex) 화요일 전체식단 목요일 전체식단 변경 - 시설 특성 또는 아동의 기호도에 따라 변경 ex) 생일잔치, 행사 등 - 식자재 수급 불가로 다른 식품군, 다른 조리법으로 변경
감수 불필요	- 제철과일·채소 등 수급불가로 동일 식품군, 동일 조리법으로 변경 - 영양사가 작성한 식단에서 추가 메뉴 제공 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제외) - 행사로 인한 외부도시락 제공

* 대전 동구 등록시설에 한하여 감수 가능 (단, 동구 센터 식단을 사용하지 않는 경우 감수 불가)

동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등
	김치	모든 종류의 김치류 백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 * 인절미, 찹쌀떡 주의
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 팜샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 * 당분과 지방함량이 많은 빵 주의
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등 * 연속해서 같은 과일 제공되지 않도록 주의
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(X) * 가공적 가공식품은 지양
동일 식품군	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀흰 → 연두부흰, 달걀노른 → 두부구이, 달걀장조림 → 두부간장조림 * 달걀노른 → 소시지구이(X)
	동푸른생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 살치구이(O)
	흰살생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 숙갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 팻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일조리법으로 영양소 열량까지 고려하여 조리·배식권장

* 식단 변경에 따른 알레르기 표기 변동은 시설내에서 꼭 확인 바람



대전동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

