



2026년 10월 식단

대덕구어린이사회복지급식관리지원센터의
어린이 식단 기준
(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)

	만 1-2세	만 3-5세
에너지 필요 추정량	900kcal	1400kcal
단백질 권장섭취량	20g	25g

썩(食)썩(食)한 Day

셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 해당 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.

『이번 달은 **브로콜리**를 이용한 메뉴가 제공됩니다.』

생일식단

원의 행사날짜에 오전/오후간식/중식을 모두 변경하여 생일식단으로 사용 가능합니다.

이달의 제철음식 (10월)

무, 호박, 고등어, 오징어, 삼치, 배, 밤, 단감 등

알레르기 유발 식품

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

- **아황산류 표기**는 알레르기를 유발하는 원아가 있을 시 원에서 **숫자로(⑬)** 표시해 주시길 바랍니다.

셋째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 **국 없는 날**입니다.

식단감수 안내

식자재 수급이 어려운 경우 식단변경은 가능하나 **같은 식품군, 같은 조리법** 내에서 변경해야합니다. 이 외에 원의 기호에 따라 식단을 변경한 경우에는 센터에서 책임지지 않습니다.

※ 식단감수 요청방법 : 식단감수요청서를 작성하여 매달 16 ~ 25일에 이메일 또는 팩스로 보내주세요.

원산지 의무표시 대상 식품

식단 사용 시, 원산지 의무표시 대상 식품은 반드시 원산지를 표시하셔야 합니다.

원산지 표시 대상 항목			
쌀 (흑미, 현미, 찹쌀)	콩 (두부류/콩국수/콩비지)	배추김치 (배추, 고춧가루)	
쇠고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	
오리고기	양(염소)	넙치(광어)	조피볼락(우럭)
참돔	미꾸라지	낙지	뱀장어
명태 (생태, 동태, 코다리 포함)	전복	고등어	갈치
오징어	꽃게	참조기	식육가공품
가리비	우렁쉥이 (명게)	방어	부세
아귀	다랑어 (참치캔)	꾸꾸미	수산가공품

생선 대체식단

생선의 가시 위험 및 사용의 우려가 있는 기관은 하단의 대체 식단을 이용합니다.

날짜	기존식단	대체식단
10/8 (목)	중식 삼치살구이⑤⑥	삼색오물렛①②⑤
10/22 (목)	중식 고등어구이⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥	오리고기조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥

1-2세 식단 제공 시 주의사항

- ★ **배추김치 및 깍두기 제공 시 안맵게 제공해 주시기 바랍니다.**
- ★ **딱딱한 콩, 견과류, 진미채 등은 으깨거나 잘게 잘라 제공해 주시기 바랍니다.**
- ★ **방울토마토, 포도 등은 반으로 잘라 제공해 주시기 바랍니다.**



요일 일자	월	화	수	목	금	토
				1	2	3(개천절)
오전간식	알레르기정보 ① 나류(가금류), ② 우유②, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산류, ⑭ 오뚜, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲ 참 위의 알레르기를 일으키는 식품이 사용된 메뉴는 메뉴명 옆에 숫자로 표시하 있습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알 레르기 증상을 보이는 원아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *생선류 대체 해당 메뉴입니다. *보라색메뉴는 친환경우수농산물지원 꾸러미의 식재료를 운영한 메뉴입니다.			흑임자죽	배(제철과일)	
점심				잡곡밥 감작국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 닭찜⑤⑥⑮ 건파래볶음 배추김치⑨	
오후간식	씩(食)씩(食)한 Day (브로콜리) : 셋째 주 화요일은 어린이들의 편식 및 식습관 개선에 도움을 주고자 기호도 가 낮은 식재료를 이용한 메뉴를 제공하는 날입니다.			치즈주먹밥②⑤	카스텔라(빵류)①②⑥ +우유②	

열량(kcal)/단백질(g)				422/17	424/18
일자	5(대체육일)	6	7	8	9(한글날)
					10

오전간식	채소죽	씨리얼+우유②	두부죽⑤	떠먹는요구르트②
점심	 잡곡밥 달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 송송 미트볼게찹조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ ▶삼색오물렛①②⑤ 애호박나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	 하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	로제우유스파게티 ②⑤⑥⑫⑬ + 보리차	잼샌드위치①②⑤⑥+ 포도주스	김치전①⑤⑥⑨+우유②	

열량(kcal)/단백질(g)	430/17		424/20		431/19		300/14	
일자	12	13	14	15	16	17		

오전간식	크림스프②⑥	부추죽	배(제철과일) +떠먹는요구르트②	녹두죽	바나나(제철과일)	떠먹는요구르트②
점심	잡곡밥 무챌국⑤⑥ 두부두루치기⑤⑥ 시금치나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 얼갈이국 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국 오리양파볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑬ 오이나물무침 배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 오징어간장볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②	단호박전⑤⑥	잔치국수⑤⑥ +슬라이스치즈②	단팥빵(빵류)①②⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	440/16	442/16	428/19	423/19	421/16	295/15

일자	19	20	21	22	23	24
사과(제철과일)		쌀(食) Day				

오전간식	점심	오후간식	열량(kcal)/단백질(g)
사과(제철과일) ^① +떠먹는요구르트 ^②	잡곡밥 순두부국 ^{⑤⑨} 닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	핫도그 ^{①②⑥⑩} +보리차	426/18
단호박죽	잡곡밥 쇠고기국 ^⑬ *브로콜리참치전 ^{①⑤} 배추나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	삶은달걀 ^① +우유 ^②	435/20
씨리얼+우유 ^②	국 없는 날	토스트 ^{①②⑤⑥} +사과당근주스	441/17
밤우유죽 ^②	잡곡밥 근대국 ^{⑤⑥} *오리고기조림 ^{⑤⑥} 감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	채소주먹밥 ^⑤ +등글레차	427/16
방울토마토(제철과일) ^⑫	잡곡밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기볶음 ^{⑤⑥⑩⑫} 동부묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소보로빵(빵류) ^{①②④⑥} +우유 ^②	425/18
떠먹는요구르트 ^②	모듬영양밥 채개장 ^{⑤⑥} 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨		287/13

일자	26	27	28	29	30	31
○ 1월 1일	○ 1월 2일	○ 1월 3일	샤이머스케(제철과일)	○ 1월 4일	○ 1월 5일	○ 1월 6일

오전간식	양파스프②⑥	검정콩죽	계란찜(계란 1개, 우유 100g) +먹는요구르트②	저당칼슘두유죽⑤⑥	바나나(제철과일)	먹는요구르트②
점심	잡곡밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 청경채나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시금치국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭살볶음밥⑤ 콩나물국⑤ 달걀오물렛①②⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 유부국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 파프리카볶음 배추김치⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑮ 무나물볶음 배추김치⑨	쌀국수⑬ 1/2잡곡밥 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	군만두①⑤⑥⑩+우유②	찐고구마+우유②	꼬치어묵⑤⑥	수제비⑥	롤케이크(빵류)①②⑤⑥ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	404/16	438/18	431/21	437/17	446/19	294/14

- 만 1-2세 하루 에너지 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.(2025년 개정, 한국인영양섭취기준)
 원에서 **생일잔치**를 하는 경우 기존의 식단을 **생일식단**으로 대체하여 사용가능 합니다.
 셋째 주 수요일은 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국을 제공하지 않는 **국 없는 날**입니다. (국 대신 누룽지를 제공하셔도 됩니다.)

쌀				콩		축산물				수산물		배추김치	
쌀	현미	흑미	잡쌀	두부(콩)	순두부(콩)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	국내산
식육가공품										수산물가공품			
돈까스(생일식단)			미트볼			동그랑땡			맛살		참치		어묵
돼지고기			쇠고기	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	연육살		다랑어		연육살
산			산	국내산	국내산	산	국내산	산	외국산		산		중국산