

2026년 10월 청심어린이집 식단표 (1~2세)

일자 / 요일	※ 식단에서 표시 ♠표시 저염메뉴, ♣표시 저당메뉴 ※ 식품수급사정에 의해 다른 식품으로 대체 된 경우 같은 식품군끼리 변경 가능합니다. (그 외 다른 식품군 및 조리법은 감수요청) ※ 간식이 부족할 경우 추가 가능하며 이 경우에는 식단감수가 필요하지 않습니다. ※ 2주에 1회 국 없는 날 식단 제공합니다. ※ 식단 안내를 참고하여 유의사항을 확인하며 표준레시피를 확인하여 조리-제공합니다. ※ 식단감수요청기간은 9/15~9/21이며 감수기간을 준수바랍니다. ※ 연령별에 맞는 식단을 사용해야 합니다.			1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				닭가슴살죽⑤	샤인머스캣(건강과일)	우유②
점 심				차조밥 유부된장국⑤⑥ ♣♣삼치조림⑤⑥⑦	백미밥 북엇국⑤⑥ 오리로스구이	소고기소보로덮밥 ⑤⑥⑩
				감자채볶음⑤ 백김치⑨	고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	양송이된장국⑤⑥ 부추전⑤⑥ 백김치⑨
오후간식				간장비빔국수⑤⑥⑩	햇도그①②⑥⑩ 우유②	삶은달걀①, 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)				484.9/20.5	442.2/18.1	417.7/18.6
원 산 지						
일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 국 없는 날	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		바나나	썬브로콜리스틱 슬라이스치즈②	자른방울토마토⑫	 10월 9일 금요일	우유②
점 심		찹쌀현미밥 단호박된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 백김치⑨ 사과	흑미밥 소고기배춧국⑥ ♣♣매추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 토란국⑤⑥ 단호박된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 오리무침⑩ 고춧가루제⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭	시금치프리타타 ①②⑩⑫	머핀①②⑤⑥, 우유②		치즈스틱①②⑤⑥, 매실차
열량(Kcal)/단백질(g)		462.6/14.8	425.7/19.7	435.4/15.8		424/17.1
원 산 지		너비아니구이(돼지고기, 닭고기-국내산)				
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수) 잔반 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배(건강과일)	흑임자죽	파프리카스틱 호상요구르트②	애호박죽	샤인머스캣(건강과일)	우유②
점 심	찰보리밥 대구살된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	찹쌀현미밥 순두부맑은국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫⑬ 콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 백김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ ♣간장순살닭갈비⑤⑥⑩ 탕평채⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 안매운김치국⑨ 가지미구이⑤⑥ 맛살무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 바지락된장국⑤⑥⑩ 훈제오리볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀①, 우유②	잡채⑤⑥⑩	마카로니과일샐러드 ①⑤	고구마맛탕⑤	맘모스빵①②④⑥, 우유②	쌀국수⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	403.7/27.8	467.2/20.9	464.3/19.9	478.7/16.3	437/19.1	461.7/17.9
원 산 지					맛살(연육, 꽃게)-외국산 (미국, 인도네시아, 베트남 등)	
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 국 없는 날	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	누룽지죽	사과	오이스틱 슬라이스치즈②	달걀죽①	배(건강과일)	우유②
점 심	차조밥 다시마무침국⑤⑥ ♣♣돼지고기밤조림 ⑤⑥⑩ 팽이버섯전①⑤ 백김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	채소카레라이스⑤⑥⑩⑪ 두부강정⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 백김치⑨	찹쌀현미밥 설렁탕+소면⑥⑩ 파프리카어묵볶음⑤⑥ 김구이 백김치⑨	찰보리밥 청국장찌개⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기데리야끼조 림⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	들기름막국수③⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥, 우유②	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	유부주먹밥⑤⑥	슈크림빵①②⑥, 우유②	버섯크림리조또②
열량(Kcal)/단백질(g)	464.8/16.6	460.2/15.5	446.1/15.5	487.2/16.4	417.3/17.3	451.7/18.1
원 산 지				어묵(연육)-외국산 (인도네시아, 베트남, 중국 등)	동그랑땡(돼지고기-국내 산, 두부-외국산)	
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 잔반 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	가지죽	당근스틱 호상요구르트②	대추죽	샤인머스캣(건강과일)	우유②
점 심	흑미밥 새우살된장국⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 하얀무생채 백김치⑨	백미밥 참치미역국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑩ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 청경채된장국⑤⑥ 미트볼조림②⑤⑥⑩⑪ 백김치⑨ 바나나	수수밥 두부찌개⑤ ♣소고기볶음⑤⑥⑩⑪ 도토리묵무침(고춧가 루제외)⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 생선까스(동태일경우 작성) 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	안매운김치볶음밥⑤⑨ ⑩ 달걀후라이①⑤ 참깨브로콜리무침 단무지⑩
오후간식	양배추감자채전①⑤⑥	만둣국①⑤⑥⑩	찐고구마, 우유②	숙간우동⑤⑥	후레시버①②⑥ 우유②	닭강정⑤⑥⑩
열량(Kcal)/단백질(g)	421.1/18.8	432.9/16.8	459.6/18	462/14.9	454.9/17.3	416.8/18.6
원 산 지		참치(가다랑어)-원양산대량양	미트볼(돼지고기, 닭고기- 국내산)		생선까스(동태일경우 작성)	닭강정(닭)-국내산

원산지 표시	쌀 (백미, 현미, 찰쌀포함)			배추김치		소고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지, 청국장)	수산물	가공품
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산			상기 식단 별도 표기

* 파란색으로 표시한 메뉴는 중심온도 체크바랍니다.(불고기처럼 얇아 측정이 어려운 경우 생략)

* 초록색으로 표시한 원산지 부분은 가공식품 사용이거나 국내산이 아닐 경우 작성 바랍니다.

식단 안내

□ 메뉴의 구성

- ▶ 본 센터 식단은 어린이집 원장님께 식단 모니터링 후 의견을 수렴하여 메뉴를 구성하였습니다.
- ▶ 본 센터에서 제공되는 식단은,
만 1~2세 영아의 하루 권장열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성하였습니다.

식단 작성 요령	
간식 구성	• 매 달 : 주 3회 채소, 과일 구성 - 메뉴명은 구체적으로 표시(예. 제철 과일×, 토마토○)
점심식사구성	• 테마 식단은 수요일 제공(월 2회 국 없는 날/월 2회 잔반 없는 날 제공) • 토요일은 간편한 조리법으로 구성 • 생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 닭고기, 돼지고기 등 각 1회 이상 구성 • 생일상 1일 식단제시 • 주 1회 저염 메뉴, 2주 1회 저당 메뉴 선정

□ 식단변경 안내

▶ 대체식단 예시

식단	일반메뉴	대체 가능 식품
간식	떡(빵류)	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찰쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일 및 채소류 등 우유 및 유제품 (두유포함)	모든 종류의 과일과 채소(스틱 예) 딸기↔키위 두유(우유), 플레인 요거트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품
식사 구성	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔수수밥↔보리밥↔흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
동일 식품 군	육류 및 달걀·두부	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 달걀↔두부 교차 변경가능 * 닭↔치킨너겟(x), 돼지↔햄구이(x), 쇠고기장조림↔두부조림(x) * 가공적 가공식품은 자제
	등푸른생선(생물에 한해서 변경)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 고등어구이↔고등어조림(x), 고등어구이↔삼치구이(o)
	흰살 생선(생물에 한해서 변경)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이↔가자미조림(x), 가자미구이↔임연수구이(o)
	채소군(녹색)	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	채소군(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

□ 식단 감수를 받아야 하는 경우

- ▶ 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (예: 생일잔치, 원내행사 등)
- ▶ 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우

□ 식단 감수를 받지 않아도 되는 경우

- ▶ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
- ▶ 영양사가 작성, 제공 식단에서 추가메뉴를 더 배식할 하는 경우
(예: 영양사가 작성한 3찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬을 추가하여 총 4찬으로 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우 등)
단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외

□ 만 1~2세 급식 제공 시 유의사항

- ▶ 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- ▶ 단단한 채소, 오징어와 같은 다소 씹기 어려운 식재료의 사용은 지양합니다.
- ▶ 당근스틱과 같은 딱딱한 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리합니다.
- ▶ 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- ▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 미끄러운 음식은 잘라서 제공합니다.
- ▶ 김치류는 맵지 않게 제공합니다.
- ▶ 음식은 0.5cm 이하로 잘게 잘라서 배식합니다.
- ▶ 찐고구마 등은 음료와 함께 제공하여 목이 메이지 않도록 합니다.
- ▶ 떡류 제외-운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 보관)
- ▶ 견과류·콩류 제외, 옥수수 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형대로 제공하지 않음

알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시 ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물.) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO₂ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 * ⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품이 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.
원산지 표시 대상 품목	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) - 식육·포장육·식육가공품 포함 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함) 배추김치(배추(열달배추, 봄동배추 포함 - 배추김치 가공품 포함), 고춧가루도 함께 표시 콩(두부류(가공두부, 유부 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함) 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어 및 부세 - 해당 수산물 가공품 포함