# 2026년 11월 청심어린이집 식단표 (1~2세)

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

발행일: 2026. 10. 15. 작성자: 김희진 영양사

| 일자 / 요일 | 2(월) | 3(화) | 4(수) 국 없는 날 | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 바나나 | 참깨죽 | 파프리카스틱<br>슬라이스치즈② | 근대된장죽⑤⑥ | 배(건강과일) | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>순두부맑은국⑤<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 기장밥<br>배추된장국⑤⑥<br>♠♣영양찜닭⑤⑥⑮<br>맛살오이무침①⑤⑥⑧<br>백김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>춘권튀김⑤⑥⑩<br>양상추샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>임연수구이⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 찹쌀현미밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>채소달걀말이①⑤<br>브로콜리무침<br>백김치⑨ | 백미밥<br>채소당면국⑤⑥<br>안매운오리불고기⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 미트스파게티②⑤⑥⑩⑫⑯ | 찐감자, 매실차 | 곡물시리얼⑤⑥, 우유② | 후리가케주먹밥⑤⑥ | 마들렌①②⑥, 우유② | 과일요거트범벅② |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 421.9/17.1 | 450.5/18.4 | 444.2/15.3 | 443.3/16.9 | 451.5/14.3 | 406/14.5 |
| 원 산 지 | | 맛살(연육, 꽃게)-외국산(미국,인도네시아,베트남등) | | | | |
| 일자 / 요일 | 9(월) | 10(화) | 11(수) 잔반 없는 날 | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 사과 | 녹두죽 | 고구마스틱<br>호상요구르트② | 고구마죽 | 샤인머스캣(건강과일) | 우유② |
| 점 심 | 차조밥<br>황태콩나물국⑤<br>♠소불고기⑤⑥⑯<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>함박스테이크<br>①⑤⑥⑩⑫⑯<br>감자채볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑥<br>다시마맑은국⑤⑥<br>채소전①⑤⑥<br>백김치⑨<br>단감 | 백미밥<br>들깨시래기된장국⑤⑥<br>메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫<br>도토리묵무침(고춧가루제외)⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>닭곰탕⑮<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>백김치⑨ | 다진우엉볶음밥⑤⑥<br>바지락된장국⑤⑥⑱<br>소고기육전①⑤⑯<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 카레우동②⑤⑥⑩ | 김말이튀김⑤ | 늙은호박죽 | 어묵탕⑤⑥ | 꿀호떡①②⑤⑥, 우유② | 칼국수⑥ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 425.3/16.3 | 472.7/15.6 | 456.5/14.6 | 435.4/17.1 | 420.6/17.1 | 442.4/16.4 |
| 원 산 지 | | 함박스테이크(돼지고기,,소고기) 국내산 | | 어묵(연육)-외국산(인도네시아,베트남,중국등) | | |
| 일자 / 요일 | 16(월) | 17(화) | 18(수) 국 없는 날 | 19(목) 김장 | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 자른토마토⑫ | 바나나 | 당근스틱<br>슬라이스치즈② | 소고기죽⑯ | 배(건강과일) | 우유② |
| 점 심 | 차조밥<br>유부된장국⑤⑥<br>달걀찜①<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>바지락미역국⑤⑥⑱<br>탕수육+소스①⑤⑥⑩<br>잡채⑤⑥<br>백김치⑨ | 짜장밥⑤⑥⑩<br>물만두⑤⑥⑩<br>파프리카콘샐러드①⑤<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>우거지된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑤⑥⑩<br>상추+쌈장⑤⑥<br>백김치⑨ | 찰보리밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>참치미나리전①⑥<br>양배추초절임<br>백김치⑨ | 수수밥<br>달걀국①<br>닭봉조림⑤⑥⑮<br>새송이버섯볶음⑤<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 꼬마주먹밥⑤⑬ | 롤케이크①②⑤⑥, 우유② | 닭강정⑤⑥⑮ | 찐고구마, 매실차 | 크로와상①②⑥, 우유② | 두부강정⑤⑥⑫ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 443.8/14.4 | 456.4/15.7 | 461.4/15.9 | 475.5/16.5 | 423.5/20.9 | 414.3/19.4 |
| 원 산 지 | | 탕수육(돼지고기) 국내산 | 닭강정(닭)-국내산 | | 참치(가다랑어)-원양산,태평양 | |
| 일자 / 요일 | 23(월) | 24(화) | 25(수) 잔반 없는 날 | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 단감 | 전복죽⑱ | 찐브로콜리스틱<br>호상요구르트② | 김가루죽 | 샤인머스캣(건강과일) | 우유② |
| 점 심 | 백미밥<br>양파감자국⑤⑥<br>♠♣삼치조림⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 차조밥<br>미역된장국⑤⑥<br>다진소고기두부조림<br>⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 돼지고기무밥+양념장<br>⑤⑥⑩<br>안매운김칫국⑨<br>맛살채소볶음①⑤⑥⑧<br>백김치⑨<br>사과 | 기장밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>새우까스+타르타르소스①⑤⑥⑨<br>상추사과무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 수수밥<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 파인애플볶음밥⑤⑥<br>열무된장국⑤⑥<br>소세지채소볶음<br>⑤⑥⑩⑮⑯<br>백김치⑨ |
| 오후간식 | 크림스프+조각식빵<br>①②⑤⑥⑮⑯ | 배추전①⑤⑥ | 잔치국수⑤⑥ | 삶은달걀①, 유자차 | 찐빵⑤⑥, 우유② | 잡채⑤⑥⑩ |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 409.6/14.4 | 442/19.2 | 437.5/20.6 | 455.8/19.8 | 418.7/19.4 | 430.8/17 |
| 원 산 지 | | 전복-국내산 | 맛살(연육, 꽃게)-외국산(미국,인도네시아,베트남등) | | | |
| 일자 / 요일 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 배(건강과일) | | | | | |
| 점 심 | 찹쌀현미밥<br>두부된장국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑯<br>도라지무침(고춧가루제외)⑤⑥<br>백김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 찐만두⑤⑥⑩ | | | | | |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 417.2/15.9 | | | | | |
| 원 산 지 | | | | | | |

※ 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 10/15~10/21 이며 감수기간을 준수바랍니다.
※ 연령별에 맞는 식단을 사용해야 합니다.

| 원산지 표시 | 쌀 (백미,현미,찹쌀포함) | | | 배추김치 | | 소고기 (한우) | 돼지 고기 | 닭고기 | 오리 고기 | 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

# 식 단 안 내

## □ 메뉴의 구성

▶ **본 센터 식단은 어린이집 원장님께 식단 모니터링 후 의견을 수렴하여 메뉴를 구성하였습니다.**

▶ 본 센터에서 제공되는 식단은,
1~2세 영아의 하루 권장열량 **900 kcal**, 단백질 권장섭취량 **20 g**을 기준으로 작성하였습니다.

| 식단 작성 요령 | |
|---|---|
| 간식 구성 | • 매 달 : 주 3회 채소, 과일 구성<br>- 메뉴명은 구체적으로 표시(예. 제철과일×, 토마토○) |
| 점심식사구성 | • 테마식단은 수요일 제공(월 2회 국 없는 날/월 2회 잔반 없는 날 제공)<br>• 생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 닭고기, 돼지고기 등 각 1회 이상 구성<br>• 생일상 1일 식단제시<br>• 주 1회 저염메뉴, 2주 1회 저당메뉴 선정 |

## □ 식단변경 안내

### ▶ 대체식단 예시

| 식단 | 일반메뉴 | 대체 가능 식품 |
|---|---|---|
| 간식 | 떡(빵류) | 기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의) |
| | 과일 및 채소류 등 | 모든 종류의 과일과 채소스틱 예) 딸기↔키위 |
| | 우유 및 유제품 (두유포함) | 두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 당함량이, 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<br>달걀↔두부 교차 변경가능<br>* 닭→치킨너겟(x), 돼지→햄구이(x), 쇠고기장조림→두부조림(x)<br>* 가급적 가공식품은 자제 |
| | 등푸른생선<br>(생물에 한해서 변경) | 고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등<br>* 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시<br>고등어구이→고등어조림(x), 고등어구이→삼치구이(o) |
| | 흰살 생선<br>(생물에 한해서 변경) | 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등<br>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 배식을 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

□ 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 푹 익혀서 조리합니다.
▶ 메추리알, 방울토마토 등 표면이 미끄러운 음식은 잘라서 제공합니다.
▶ 김치류는 맵지 않게 제공합니다.
▶ 음식은 0.5cm이하로 잘게 잘라서 배식합니다.
▶ 찐고구마 등은 음료와 함께 제공하여 목이 메이지 않도록 합니다.
▶ 떡류제외-운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 증빙 서류 보관)
▶ 견과류·콩류 제외, 옥수수 쪄서 으깬 형태또는 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<br>①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물,) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류($SO_2$ 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣<br>※ ⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 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<br>쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)<br>배추김치(배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함 - 배추김치 가공품 포함), 고춧가루도 함께 표시<br>콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)<br>넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세 - 해당 수산물 가공품 포함 |