2026년 11월 유아 일반형 식단표

(만3~5세)

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

어린이집: 조종하나어린이집 발행일: 2026. 10. 30

발행처: 가평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 작성자: 김희진 영양사

일자 / 요일	2(월)	3(화)	4(수) 국 없는 날	5(목)	6(금)
오전간식	누룽지탕	바나나	파프리카스틱 슬라이스치즈②	검은콩두유⑤	사과
점 심	예의반원하루생일 백미밥 바지락미역국⑤⑥⑱ 탕수육+소스①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추된장국⑤⑥ ♠♣영양찜닭⑤⑥⑮ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥⑩ 양상추샐러드(오리엔탈드레싱) ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨시래기된장국⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 채소달걀말이①⑤ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	찐감자, 매실차	미트스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑯	곡물시리얼⑤⑥, 우유②	후리가케주먹밥⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	686.7/22	630/27	634.5/21.8	605.2/20.4	629.6/23.7
원 산 지		맛살(연육, 꽃게)/수입산			콩비지(콩)/국내산
일자 / 요일	9(월)	10(화)	11(수) 잔반 없는 날	12(목)	13(금)
오전간식	누룽지탕	자른포도	고구마스틱 호상요구르트②	검은콩두유⑤	단감
점 심	백미밥 순두부맑은국⑤ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 다시마맑은국⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카레우동②⑤⑥⑩	김말이튀김⑤	늙은호박죽	어묵탕⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	667.2/27.6	613.5/19.1	652.1/20.9	565.3/30.1	600.8/24.4
원 산 지		함박스테이크(돼지고기, 소고기)/국내산	두부(콩)/수입산	어묵(연육)/수입산	
일자 / 요일	16(월)	17(화)	18(수) 국 없는 날	19(목)	20(금)
오전간식	누룽지탕	배	당근스틱 슬라이스치즈②	검은콩두유⑤	키위
점 심	찹쌀현미밥 동태탕⑤⑥ ♠♣소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 부추전⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 유부된장국⑤⑥ 달걀찜① 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩ 파프리카콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 홍합살맑은국⑱ 훈제오리구이 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	찰보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 참치미나리전①⑥ 양배추초절임 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	꼬마김밥⑤⑬	닭강정⑤⑥⑮	찐고구마, 매실차	두부강정⑤⑥⑫, 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	708.2/24.3	634/20.6	659.2/22.7	620/22.6	605.1/29.9
원 산 지	동태/수입산		닭강정(닭)/국내산		참치(가다랑어)/수입산
일자 / 요일	23(월)	24(화)	25(수) 잔반 없는 날	26(목)	27(금)
오전간식	누룽지탕	홍시	찐브로콜리스틱 호상요구르트②	검은콩두유⑤	자른토마토⑫
점 심	백미밥 양파감자국⑤⑥ ♠♣삼치조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	생일잔치 야채주먹밥⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 꿀설기 귤 깍두기⑨	돼지고기무밥+양념장 ⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑨ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 새우까스+타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배추전 ①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②	잔치국수⑤⑥	배추전①⑤⑥	찐빵⑤⑥, 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	593.6/20.3	704/19.6	625/29.4	603.3/27.6	598.1/27.7
원 산 지			맛살(연육, 꽃게)/수입산	청국장(콩)/국내산	
일자 / 요일	30(월)				
오전간식	누룽지탕				
점 심	찹쌀현미밥 두부된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐만두⑤⑥⑩				
열량(Kcal)/단백질(g)	671.1/24				
원 산 지	두부(콩)/수입산				

※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)	돼지고기	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,
만 1~2세 영아의 하루 권장열량 900 **kcal**, 단백질 권장섭취량 20 **g**
만 3~5세 유아의 하루 권장열량 **1,400 kcal**, 단백질 권장섭취량 **25 g** 을 기준으로 작성하였습니다.

식단 작성 요령	
간식 구성	• 매 달 : 주 3회 채소, 과일 구성 - 메뉴명은 구체적으로 표시(예. 제철과일×, 토마토○)
점심식사구성	• 테마식단은 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 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 달걀↔두부 교차 변경가능 * 닭→치킨너겟(x), 돼지→햄구이(x), 쇠고기장조림→두부조림(x) * 가급적 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 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

□ 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 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 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 ※ ⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 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, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함) 배추김치(배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함 - 배추김치 가공품 포함), 고춧가루도 함께 표시 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함) 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