2026년 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

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

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)★현장체험학습★	6(금)	7(토)
오전간식	경기도과일(사인미스캣)	강자우유죽2	신선과일(토마토12), 유아치즈2	참쌀채소죽	미숫가루5,6,우유2	
점심	백미밥 홍합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 백깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 게살양파국5,6,8 양배추나물5,6 백깍두기9 마시는요거트2	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 백깍두기9	
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)단호박,채소주스12	
열량/단백질	482/23	478/17	525/24	506/25	467/20	
원산지 표기	연두부(콩): 국내산 닭고기: 국내산	ㅇ쇠고기: 국내산(한우) 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	ㅇ쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산	

2주차	9(월)	10(화) 생일식단	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	경기도과일 (배)	단호박죽	신선과일(팝감)	양배추치즈죽2	마시는요거트2	
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 백김치9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 백깍두기9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백김치9	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 백깍두기9	
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2	케이크1,2,5,6,우유2	크림소스스파게티2,6,10	채소주먹밥5,둥굴레차	찐(군)고구마,우유2	
열량/단백질	454/21	530/21	482/20	468/19	488/16	
원산지 표기	돼지고기: 국내산	ㅇ쇠고기:국내산(한우) 돼지고기: 국내산 ㅇ쇠고기: 국내산(한우)	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	ㅇ쇠고기: 국내산(한우)	ㅇ쇠고기: 국내산(한우)	

3주차	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	경기도과일 (사인미스캣)	팝마박죽2	씨리얼5,6,우유2	고구마우유죽2	신선과일(바나나)	
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백김치9 신선과일(사과)	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 백김치9	
오후간식	빵(채소찐빵5,6,10,16,18), 우유2	굴소스볶음우동5,6,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐(군)감자,우유2	
열량/단백질	449/18	481/19	468/20	503/21	402/17	
원산지 표기	ㅇ쇠고기: 국내산(한우)	두부(콩): 국내산	ㅇ쇠고기: 국내산(한우)	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		

4주차	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	경기도과일(배)	아욱된장죽5,6	미숫가루5,6,우유2	참깨치즈죽2	신선과일(귤)	
점심	백미밥 조갯살양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백깍두기9	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9	
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&쨈),우유2	치즈주먹밥2,5	어묵탕5,6	쌀국수5,6	고구마우유조림2	
열량/단백질	448/19	479/16	459/22	471/24	547/16	
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	ㅇ쇠고기: 국내산(한우)	

5주차	30(월)
오전간식	신선과일(토마토12)
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치9
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2
열량/단백질	475/22
원산지 표기	돼지고기: 국내산

※안내사항※

*'식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리합니다.
*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공됩니다.
*'빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공됩니다.
*「경기도 어린이 건강과일」사업은 계속 제공되고 있습니다.

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,찹쌀)	김치	배추	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산	

*쌀,흑미,보리,수수,기장 등 잡곡류는 한 살림 국내산 제품을 사용합니다.
*야채,과일은 친환경 또는 국내산 제품을 사용합니다.
*쇠고기,돼지고기,닭고기, 생선류는 국내산 제품을 사용합니다.

알레르기 유발식품 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣
▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.
▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.