2026년 식단 안내

이 달의 식재료

<2025년 식단 요구도 조사> 결과에 따라 아이들의 편식 예방과
올바른 식습관 형성을 돕기 위하여
'이 달의 식재료'를 활용한 메뉴를 매월 3~4회 제공합니다.

- 식 재 료 안 내 -

1월	2월	3월	4월	5월	6월
연근	시금치	봄동	양배추	버섯	가지
7월	**8월**	**9월**	**10월**	**11월**	**12월**
오이	감자	애호박	브로콜리	당근	무

떡류 제공 안내

기관의 사정에 따라 만 1-2세에게 떡류 제공을
희망하는 시설의 경우 부모님의 협의(운영위원회 등) 하에
식단감수를 받은 후 제공 가능합니다.
※ 증빙 서류 제공 必 예) 부모동의서 등

식단의 괄호( )는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게
선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.

식단은 연령에 따라 구분하여 사용해 주시기 바랍니다.

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

2026
식단감수 마감 날짜 안내

※ 당일 18:00까지

01

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

02

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

03

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

04

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

05

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

06

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

07

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

08

일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

09

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

식단표 참고사항

영양소섭취기준

	만 1-2세	만 3-5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal	1,400kcal
1일 단백질 영양섭취기준	20g	25g
(자료: 보건복지부, 2025 한국인 영양소 섭취기준)		

식단감수 안내

▶ 원내 사정에 의하여 식단을 변경하는 경우 홈페이지에 게시되어 있는 식단감수요청서를 작성하여 감수를 받으신 후 이용해 주시기 바랍니다. 식단감수 요청은 센터 식단의 50% 범위에서 가능하며 급식이 제공된 이후에는 불가함을 알려드립니다(**식단감수는 3-4일 소요**).

안내사항

★ **11월 식단감수 마감 일시는 10월 26일(월) 18:00 입니다.**

★ 영·유아의 연령 특성을 고려한 급·간식을 제공해야 하므로 만 1-2세와 만 3-5세 식단에 양, 크기, 맛, 조리 형태의 차이를 두고 식단을 작성하였습니다. 이와 같은 경우에는 **만 1-2세와 만 3-5세의 보존식을 각각 보관해 주시기 바랍니다.**

★ **식단의 괄호( )는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게 선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.**

★ 쌀(밥, 죽, 누룽지), 육류(쇠고기(종류포함), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기) 및 식육 가공품, 수산물(광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 전복, 멍게, 방어, 부세) 및 수산물 가공품, 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)은 원산지를 꼭 표기해야 합니다.

★ 식단의 메뉴 중 선택적으로 완제품을 사용하실 경우, 원산지 표시에서 **식육·수산물 가공품, 가공품 표기란에 기재**해 주시기 바랍니다.

★ 수급 상황에 따른 원산지 변경 시 '식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내하도록 하겠습니다.' 멘트와 함께 학부모에게 안내 및 공지해 주시기 바랍니다.

★ 식품 구매 시 어린이 기호식품은 식품의약품안전처장이 고시한 품질인증기준에 따른 '어린이 기호식품 품질인증 마크'가 있는 제품을 선택하고, '나트륨·당류 저감 식품'*을 활용할 것을 권장합니다.
*나트륨·당류 저감 표시기준에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품

▶ **생일식단** : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단(원의 상황에 따라 일자를 선택하여 사용 가능)

▶ **나들이식단** : 식중독에 주의하여 2시간 이내로 섭취해 주시기 바랍니다.

▶ **알레르기 유발식품** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
→ **센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.**
→ **알레르기 유발식품 포함여부를 확인하여 활용해 주시기 바랍니다.**
→ **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해 주시기 바랍니다.**

▶ **이 달의 절기** : 11월 7일과 22일은 절기 중 입동과 소설로 대표음식은 늙은 호박, 무, 시금치, 시래기, 배추 등이 있습니다.

▶ 영·유아는 성인에 비해 장의 발달이 미숙하여 소화능력이 부족하므로 밥류에 잡곡은 소량만 넣어 주시고 너무 많은 혼합곡(잡곡 3종류 이상) 사용은 지양해 주시기 바랍니다.

▶ 식자재 수급 사정으로 식단계획과 다르게 제공하는 경우 동일 식품군, 동일 조리법으로 대체하여 제공해 주시기 바랍니다 (1개월 중 50%내에서 가능).

▶ 모든 메뉴의 표준레시피는 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지에서 확인 가능합니다.

☆식단에 대해 궁금한 사항이 있는 기관은 전화문의 해주시면 자세히 답변드리겠습니다.☆

영양팀 031) 463-1224~5, 031) 5183-2198~2200

식품의약품안전처 경기도 GYEONGGI-DO 안양시 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

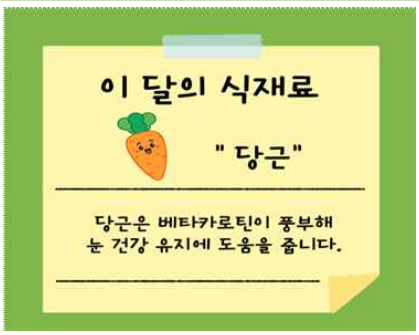


11월 이든아이어린이집 만 1-2세 식단표(오전간식죽식형)

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

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4 Clean Day	5	6	7 입동
오전간식	쇠고기애호박죽⑯	밤죽	당근죽	김가루죽	연근죽	두부부추죽⑤
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	참치비빔밥&달걀후라이 ①⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른씨없는포도
오후간식	찐감자/우유②	잘게자른바나나/ 우유②	모닝빵①②⑥/우유②	잘게자른귤/ 떠먹는요구르트②	삶은달걀①/둥굴레차	
열량/단백질	464/18	470/15	540/16	404/16	331/14	321/11
	9	10	11 Clean Day	12	13	14
오전간식	게살치즈죽①②⑤⑥⑧	닭살숙주죽⑮	차조근대죽	누룽지죽	얼갈이죽	쇠고기스프②⑥⑯
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 잘게자른깍두기⑨	찹쌀밥 꽹이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	두부하이라이스⑤⑥ 대구살국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른파인애플
오후간식	깻잎부침개①⑤⑥	찐고구마/우유②	잘게자른단감/우유②	오이스틱/ 떠먹는요구르트②	팬케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	359/15	563/17	451/16	352/16	511/20	393/15
	16	17	18 Clean Day	19	20	21
오전간식	새우살미역죽⑨	시금치타락죽②	양송이버섯죽	무죽	콩나물죽⑤	황태채죽
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침 ⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑯ 보리새우맑은국⑤⑥⑨ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른단감
오후간식	잘게자른사과/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	스폰지빵①②⑥/우유②	잘게자른배/치즈②	찐단호박/우유②	
열량/단백질	502/21	517/20	551/19	388/15	460/18	332/13
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27	28
오전간식	달걀양배추죽①	아욱치즈죽②	브로콜리죽	흰살생선죽	차조파프리카죽	단호박스프②⑥
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	수수밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	닭살불고기덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른키위
오후간식	잘게자른씨없는포도/ 우유②	미니우동⑤⑥	잘게자른(방울)토마토⑫ /우유②	잘게자른귤/치즈②	바나나요거트②	
열량/단백질	411/16	345/12	440/17	310/11	433/11	357/13
	30					
오전간식	참치채소죽					
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치(배추김치⑨)					
오후간식	당근스틱/ 떠먹는요구르트②					
열량/단백질	377/17					



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어	동태(명태)	가쓰오부시		참치(캔)		두부	연두부
			국내산(택 1)	외국산										
	국산	국산	☑ 하우 ☐ 육우 ☐ 정소	산	국산	국산	국산	러시아산	다랑어	원양산	다랑어	원양산	국산	국산
	누룽지	고춧가루				오리고기			오징어실채					
	국산	국산				국산			오징어	국산				

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국산	쇠고기	국산								

★ 위 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군의 재료로 대체 될 수 있습니다. 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내하도록 하겠습니다.

※ 식단을 참조하시고 알레르기를 일으키는 식품이 포함된 경우 원으로 알려주세요. 대체식품을 준비해 급간식을 준비하겠습니다.