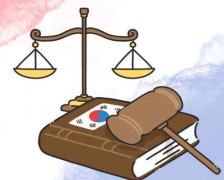


만 1~2세 - 오전간식과일형

일자		1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)					
오전간식		수박		오렌지		참외		바나나					
점심	[★ 7월 신메뉴] 피부를 건강하게 해주는 토마토를 활용한 토마토치즈마카로니입니다.		쌀밥 애호박된장찌개⑤⑥⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		수수밥 두부김치국⑤⑬ 치즈닭갈비②⑤⑥⑬⑮ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		채소볶음밥①⑤ 유부맑은국⑤⑬ 배추김치⑬				
	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)		찐고구마/우유②		어묵탕⑤⑥⑬		깻잎채소전⑤⑥⑬/ 옥수수차						
열량 (kcal)	단백질 (g)	 세계 음식문화의 날 일본 음식 유부우동입니다.		372	15.1	305	20.0	335	13.6	237	4.8		
일자		6일(월)		7일(화)		8일(수)  국없는날		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
오전간식		수박		오이스틱/ 짜먹는요구르트②		참외		수박		바나나		배	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 미트볼데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 들깨미역국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		하이라이스②⑤⑥⑩ 채소달걀찜①⑬ 배추김치⑬ 사과주스		참쌀밥 근대된장국⑤⑥⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬  브로콜리돌깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬⑭ *고등어구이⑥⑦ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		냉메밀국수③⑤⑥⑬ 춘권튀김⑤⑥ 배추김치⑬		
	딸기잼식빵②⑤⑥/ 두유⑤		 유부우동⑤⑥⑬		구운감자⑤/우유②		시리얼/우유②		김가루주먹밥/ 동글레차				
열량 (kcal)	단백질 (g)	391	13.2	334	13.5	419	14.9	368	16.5	415	16.0	251	9.3
일자		13일(월)		14일(화)		15일(수)-초복		16일(목)		17일(금)-제헌절		18일(토)	
오전간식		수박		당근스틱/ 플레인요구르트②		수박		오렌지		제헌절 모두가 지켜야 할 약속, 헌법		파인애플슬라이스	
점심	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ *오징어채소조림⑤⑥⑬⑰ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 깍두기⑬		수수밥 미소국⑤⑬ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬⑭ 무나물무침⑬ 배추김치⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ 달걀말이①⑤⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		차조밥 콩나물국⑤⑬ 돈가스①⑤⑥⑩⑮ 감자사과샐러드①⑤ 깍두기⑬		달걀양파덮밥 ①⑤⑥⑬ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬				
	스크램블에그①②⑤/ 옥수수차		 토마토치즈마카로니 ②⑤⑥⑬⑰		구운도넛①②⑤⑥/ 요구르트②		롤빵①②⑤⑥/우유②		210			7.6	
열량 (kcal)	단백질 (g)	335	16.9	361	13.8	386	11.9	493	17.6				
일자		20일(월)		21일(화)		22일(수)  국없는날		23일(목)		24일(금)  계절밥상		25일(토)-중복	
오전간식		수박		오이스틱/두유⑤		천도복숭아⑩		수박		참외		키위	
점심	쌀밥 배추맑은국⑤⑥⑬ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑬		참쌀밥 순두부찌개①⑤⑬ 돈사태찜⑤⑥⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쇠고기콩나물밥 &양념장⑤⑥⑬⑭ 메추리알장조림 ①⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 요구르트②		기장밥 황태국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩⑬ 연근참깨소스무침①⑤ 깍두기⑬		쌀밥 열무 된장국⑤⑥⑬ 닭살짜장볶음⑤⑥⑬⑮ 맛살샐러드⑤⑥ 배추김치⑬		칼국수⑤⑥⑬ 찐만두⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		
	시리얼요거트②		브로콜리채소전 ①⑤⑥⑬/옥수수차		멸치주먹밥⑤⑥/ 보리차		찐감자/ 미숫가루우유②⑤		핫케이크①②⑤⑥/ 우유②				
열량 (kcal)	단백질 (g)	389	14.6	323	18.7	379	14.3	442	17.9	398	17.4	181	6.7
일자		27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)		[이달의 제철 식재료] 감자, 가지, 애호박, 열무, 오이, 수박, 자두, 참외, 복숭아, 오징어 등  계절밥상 제철 식재료 (참외, 열무)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.	
오전간식		멜론		당근스틱/요구르트②		수박		바나나		복숭아⑩			
점심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥⑬ *순살가지미조림⑤⑥⑬ 구이김 깍두기⑬		수수밥 맑은두부국⑤⑥⑬ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬⑮ 오이생채 배추김치⑬		쌀밥 닭곰탕&소면⑥⑬⑮  두부양념조림⑤⑥⑬ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 무맑은국⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 어묵조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 견과류두부강정 ⑤⑥⑬⑮ 숙주나물무침⑬ 배추김치⑬				
	간장비빔국수⑤⑥⑬		과일화채②		찐고구마/우유②		카스테라①②⑥/우유②		삶은달걀①/오렌지주스				
열량 (kcal)	단백질 (g)	321	14.6	305	15.8	405	16.2	454	16.3	316	13.5		

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부				
	국내산						국내산	국내산		
	수산물		식육 · 수산물 가공품							
	고등어	오징어	너비아니	어묵	미트볼	맛살	돈가스	떡갈비		
	국산	중국산	돼지고기(국산) 쇠고기(호주산)	연육(중국산)	돼지고기(국산)	연육(수입산)	돈육(국산)	돈육,소고기(국 산)		

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젖소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육·수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능 / 수산물 제공이 어려운 기관에서는 팔호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
	에너지(kcal)	500	600	900	1,400
영양섭취 기준	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
식단 구성	① 유제품 주 3~4회 : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공 ② 당·나트륨 저감화 : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회) ③ 가공식품의 최소화 : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공 ④ 신메뉴 월 1회 : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공 ⑤ 세계문화의 날 월 1회 : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공 ⑥ 계절밥상 : 2가지 이상의 제철 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단 ⑦ 생일식단 : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
식단 기본 정보	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용) - 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다. - 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다. - 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다. - 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다. - 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.				

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★		
구분		대체 가능 메뉴
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔잡쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등
같은 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른 생선	고등어↔삼치↔참치↔꽂치 등 * 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X)
	흰살 생선	임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등
※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※ 기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고, 급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)		

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>



부산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자	1일(수)		2일(목)		3일(금)		4일(토)					
오전간식	수박		오렌지		참외		바나나					
점심	 [7월 신메뉴] 피부를 건강하게 해주는 토마토를 활용한 토마토치즈마카로니입니다. 국경일은날 나트를 선취를 줄이기 위해 2.4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 근식을 선취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니 제공해도 무관합니다)  세계 음식문화의 날 일본 음식 유부우동입니다		애호박찜닭 ③⑥⑩ 너비아니 ③⑥⑩ 콩나물국밥 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 원고구마/우유 ② 531 21.5		수육밥 ③⑥⑩ 치즈단무지 ③⑥⑩ 닭가슴살 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 어묵탕 ③⑥⑩ 435 28.5		한정식 ③⑥⑩ 제철채소 ③⑥⑩ 가자미 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 갯길채소전 ③⑥⑩/복수수자 479 19.4		채소볶음밥 ③⑥⑩ 유부만두 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 338 6.9			
	오후간식											
영양 (kcal)												
일자	6일(월)		7일(화)		8일(수) 국경일		9일(목)		10일(금)		11일(토)	
오전간식	수박		오이스틱/짜먹는 요구르트 ②		참외		수박		바나나		배	
점심	아오리찜닭 ③⑥⑩ 미트볼데리야 ③⑥⑩ 새송이버섯볶음 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 딸기점심빵 ③⑥⑩/우유 ② 559 18.9		기장밥 ③⑥⑩ 들깨미역국 ③⑥⑩ 오리불고기 ③⑥⑩ 양배추쌈 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩  유부우동 ③⑥⑩ 477 19.3		하이라이스 ③⑥⑩ 채소전 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 사과주스 구운감자 ③/우유 ② 599 21.3		한정식 ③⑥⑩ 근대떡 ③⑥⑩ 돼지고기장조림 ③⑥⑩ 브로콜리듬개소스무침 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 시리얼/우유 ② 525 23.5		한정식 ③⑥⑩ 쇠고기말 ③⑥⑩ *고등어구이 ③⑥⑩ 청경채나물무침 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 김가루주먹밥/들깨레차 593 22.9		냉면국수 ③⑥⑩ 콩나물국 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 358 13.3	
	오후간식											
영양 (kcal)												
일자	13일(월)		14일(화)		15일(수) 초복		16일(목)		17일(금) 제헌절		18일(토)	
오전간식	수박		달걀스틱/클레인 요구르트 ②		수박		오렌지		 만화가 지혜아 할아버지, 헌법 제헌절		파인애플슬라이스	
점심	만두국 ③⑥⑩ *오징어채소전 ③⑥⑩ 애호박나물무침 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 스크럼블에그 ③⑥⑩/복수수자 479 24.1		수육밥 ③⑥⑩ 미소국 ③⑥⑩ 쇠고기가지볶음 ③⑥⑩ 무나물무침 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩  토마토치즈마카로니 ③⑥⑩ 515 19.7		한정식 ③⑥⑩ 쇠고기미역국 ③⑥⑩ 닭가슴살 ③⑥⑩ 무연조림 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 백설기/요구르트 ② 517 16.6		찰조밥 ③⑥⑩ 콩나물국 ③⑥⑩ 토끼가스 ③⑥⑩ 감자사과샐러드 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 물방 ③⑥⑩/우유 ② 704 25.2				달걀양파볶음 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩	
	오후간식										300 10.8	
영양 (kcal)												
일자	20일(월)		21일(화)		22일(수) 국경일		23일(목)		24일(금) 계절법상		25일(토) 중복	
오전간식	수박		오이스틱/우유 ②		천도복숭아 ⑩		수박		참외		키위	
점심	배추말 ③⑥⑩ 먹갈비채소볶음 ③⑥⑩ 청경채나물무침 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 시리얼요거트 ② 555 20.8		한정식 ③⑥⑩ 수육찜닭 ③⑥⑩ 사과전 ③⑥⑩ 미나리나물무침 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 브로콜리채소전 ③⑥⑩/복수수자 462 26.7		한정식 ③⑥⑩ 쇠고기콩나물밥 ③⑥⑩ *양념장 ③⑥⑩ 메추리알장조림 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 요구르트 ② 멸치주먹밥 ③⑥⑩/보리차 542 20.4		기장밥 ③⑥⑩ 황태국 ③⑥⑩ 돈육청경채볶음 ③⑥⑩ 연근참깨소스무침 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 편감자/미숫가루우유 ③⑥⑩ 632 25.6		한정식 ③⑥⑩ 닭가슴살 ③⑥⑩ *양파전 ③⑥⑩ 맛살 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 핫케이크 ③⑥⑩/우유 ② 568 24.9		칼국수 ③⑥⑩ 편만두 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 258 9.6	
	오후간식											
영양 (kcal)												
일자	27일(월)		28일(화)		29일(수)		30일(목)		31일(금)			
오전간식	딸기		달걀스틱/요구르트 ②		수박		바나나		복숭아 ⑩		이달의 제철 식재료 감자, 가지, 애호박, 양파, 오이, 수박, 자두, 참외, 복숭아, 오징어 등 계절법상 제철 식재료 참외, 열무, 배를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.	
점심	감자말 ③⑥⑩ *순두부찌개 ③⑥⑩ 수미김 ③⑥⑩ 각두기 ③⑥⑩ 간장비빔국수 ③⑥⑩ 458 20.8		수육밥 ③⑥⑩ 만두국 ③⑥⑩ 순두부찌개 ③⑥⑩ 오징어 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 과일화채 ② 435 22.5		한정식 ③⑥⑩ 닭가슴살 ③⑥⑩ *두부양념조림 ③⑥⑩ 건파래볶음 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 원고구마/우유 ② 578 23.1		찰조밥 ③⑥⑩ 돈육파프리카볶음 ③⑥⑩ 어묵소떡 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 카스테라 ③⑥⑩/우유 ② 648 23.3		한정식 ③⑥⑩ 닭가슴살 ③⑥⑩ 전골 ③⑥⑩ 순두부나물무침 ③⑥⑩ 배추김치 ③⑥⑩ 삼색달걀/오렌지주스 451 19.3			
	오후간식											
영양 (kcal)												

[식품 알레르기 유발물질]
 ○ 달걀, ○ 우유, ○ 밀, ○ 콩, ○ 돼지고기, ○ 닭고기, ○ 소고기, ○ 생선, ○ 견과류, ○ 땅콩, ○ 참깨, ○ 겨우살이, ○ 꿀, ○ 알코올, ○ 색소, ○ 향료, ○ 기타
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 알레르기성 식품은 표기, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 원재료, 내부품의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부				
	국내산						국내산	국내산		
	수산물		식육·수산물 가공품							
	고등어	오징어	너비아니		어묵	미트볼	맛살	돈가스	떡갈비	
	국산	중국산	돼지고기(국산) 쇠고기(호주산)		연육(중국산)	돼지고기(국산)	연육(수입산)	돈육(국산)	돈육, 소고기(국산)	

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나열된(※) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 반우 또는 육우 또는 젖소로 표시, 수입산일 경우 나열된(※) 표시
 ※ 식육수산물 가공품 - 당일 제식만에 표시 가능 / 수산물 제식만 어려운 기관에서는 결핵의 나열 대체를 사용해 주시기 바랍니다