

2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 오전간식즉식형

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		브로콜리죽		두부당근죽⑤	
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 백김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 우엉조림⑤⑥ 백김치⑬	
오후간식		배추전⑤⑥/옥수수차		바나나/우유②	
열량 (kcal)		346		419	
단백질 (g)		11.5		19.3	
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)	
오전간식		*새우살죽⑤⑥⑨ (달걀죽①)		파프리카죽	
점심		기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 오이무침⑬ 백김치⑬		닭살하이라이스 (맑은장국⑤⑥⑬) 두부구이⑤ 백김치⑬ 짜먹는요구르트②	
오후간식		단호박찜/우유②		배(건강과일)/우유⑤	
열량 (kcal)		394		498	
단백질 (g)		17.3		21.7	
일자		7일(수) 국없는날		8일(목)	
오전간식		파프리카죽		누룽지죽	
점심		닭살하이라이스 (맑은장국⑤⑥⑬) 두부구이⑤ 백김치⑬ 짜먹는요구르트②		찰쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		배(건강과일)/우유⑤		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②	
열량 (kcal)		498		502	
단백질 (g)		21.7		19.0	
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		미역죽		흑임자죽	
점심		쌀밥 쇠고기당국⑤⑥⑬⑭ 치즈달걀찜①②③ 구이김 백김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 브로콜리무침 깍두기⑬	
오후간식		찐감자/우유②		볶음우동⑤⑥⑬	
열량 (kcal)		375		393	
단백질 (g)		15.4		13.8	
일자		14일(수)		15일(목)	
오전간식		쇠고기죽⑤⑥⑬⑭		콩나물죽⑤	
점심		쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑭ 무나물볶음⑬ 백김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑭ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬	
오후간식		샤인머스켓(건강과일)/ 짜먹는요구르트②		삶은계란①/우유②	
열량 (kcal)		387		500	
단백질 (g)		18.2		18.1	
일자		16일(금)		17일(토)	
오전간식		고구마죽		고구마죽	
점심		쌀밥 애호박새우전국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 백김치⑬		쌀밥 애호박새우전국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 백김치⑬	
오후간식		바나나/ 플레인요구르트②		바나나/ 플레인요구르트②	
열량 (kcal)		425		425	
단백질 (g)		16.3		16.3	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		양배추죽⑬		채소죽	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ (생일자: 미역국⑤⑥) 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침⑤⑥⑬ 백김치⑬		수수밥 안매운돈육김치국 ⑤⑩⑬ (생일자: 미역국⑤⑥) 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차		카스테라①②⑥/우유②	
열량 (kcal)		364/342		476/451	
단백질 (g)		13.8/11.2		16.0/13.4	
일자		21일(수)		22일(목)	
오전간식		참치죽		들깨죽	
점심		쌀밥 쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑭ 미소국⑤⑬ (생일자: 미역국⑤⑥) 버섯감자조림⑤⑥ 백김치⑬ 두유⑤		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ (생일자: 미역국⑤⑥) 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	
오후간식		배(건강과일)/우유②		단호박찜/우유②	
열량 (kcal)		385/386		375/331	
단백질 (g)		18.4/16.4		16.0/12.2	
일자		23일(금)		24일(토)	
오전간식		장국죽⑤⑥⑬⑭		장국죽⑤⑥⑬⑭	
점심		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ (생일자: 미역국⑤⑥) 고구마닭갈비 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑬ 백김치⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ (생일자: 미역국⑤⑥) 고구마닭갈비 ⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑬ 백김치⑬	
오후간식		자른단감/우유②		자른단감/우유②	
열량 (kcal)		434/380		434/380	
단백질 (g)		20.1/17.7		20.1/17.7	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		순두부죽⑤		부추영양죽	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑭ 김자반⑤⑥⑬ 백김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬	
오후간식		배/두유⑤		찐고구마/동글레차	
열량 (kcal)		407		333	
단백질 (g)		16.4		11.0	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		숙주죽		감자죽	
점심		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ *순살삼치조림⑤⑥⑬ (두부양념조림⑤⑥⑬) 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑫⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑬	
오후간식		샤인머스켓(건강과일)/ 우유②		아기짜장면⑤⑥⑬	
열량 (kcal)		388		388	
단백질 (g)		16.1		15.4	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		청경채죽		청경채죽	
점심		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 백김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 백김치⑬	
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
열량 (kcal)		463		463	
단백질 (g)		16.0		16.0	

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲자
 ※ 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	
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	-
	식육 · 수산물 가공품							
표시	돼지고기		닭고기		오리고기		어묵	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어 (원양산태평양)	닭고기(국산)

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육·수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능 / 수산물 제공이 어려운 기관에서는 궤호의 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
	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>

- i. 이유식의 농도 및 형태 : 5~3배죽, 물 : 쌀 = 5~3 : 1
 ii. 식품제공 참고사항 - 고형식(무른밥)
 - 채소류 : 잘게 잘라 삶은 형태
 - 과일 : 잘게 자른 형태
 - 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태
 (쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)
 iii. 제공횟수 : 1일 3~4회(이유식 3회+간식 1회)
 iv. 조미 : 소금, 설탕 등 조미료 사용 안함
 v. 주의사항
 - 우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지
 - 수저 사용, 핑거푸드 제공: 스스로 먹는 습관 형성 도움

※ 식품 알레르기 유발물질

- ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲잣
 - 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을
 이용한 식품이 사용된 음식에는 해당 식품 번호가 표시됩니다.
 - 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한하도록 합니다.
 - 식품 알레르기 유발식품 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화
 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의
 식품에 포함되어 있습니다.

일 자										1일(목)			2일(금)		
오전간식										브로콜리죽			두부당근죽⑤		
점심										달걀노른자 숙주무른밥①			닭가슴살 우영무른밥⑮		
오후간식										배추전①⑤⑥/ 옥수수차			바나나/아기두유⑤		
열량(kcal)										52	110	89	91	99	129
단백질(g)										1.3	3.1	3.2	2.8	5.1	4.3
일 자	5일(월)-대체휴일			6일(화)			7일(수)			8일(목)			9일(금)-한글날		
오전간식				새우살죽⑨			파프리카죽			누룽지죽					
점심				쇠고기 오이무른밥⑮			하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮			두부감자무른밥⑤					
오후간식				으깬단호박/ 아기두유⑤			배(건강과일)			고구마핫케이크 ②⑤⑥/아기두유⑤					
열량(kcal)				60	103	68	95	131	28	70	96	153			
단백질(g)				3.0	4.3	3.6	1.6	3.7	0.2	1.1	3.0	5.8			
일 자	12일(월)			13일(화)			14일(수)			15일(목)			16일(금)		
오전간식	미역죽			흑임자죽			쇠고기죽			콩나물죽⑤			고구마죽		
점심	쇠고기 치즈무른밥②⑮			순두부 브로콜리무른밥⑤			닭가슴살 무무른밥⑬⑮			두부 청경채무른밥⑤			잔멸치 애호박무른밥		
오후간식	으깬감자/아기두유⑤			아기볶음우동 ⑤⑥⑬			샤인머스캣(건강과일) / 동글레차			노른자스크램블 ①⑤			바나나/아기두유⑤		
열량(kcal)	75	133	68	95	85	87	118	92	28	52	87	73	67	113	129
단백질(g)	1.6	6.2	3.9	2.2	2.8	1.5	5.1	4.8	0.2	1.3	2.7	3.1	1.2	7.8	4.3
일 자	19일(월)			20일(화)			21일(수)			22일(목)			23일(금)		
오전간식	양배추죽⑬			채소죽⑮			참치죽			들깨죽			장국죽⑮		
점심	달걀노른자 참나물무른밥① (생일자: 미역국⑤⑥)			양파당근무른밥⑬ (생일자: 미역국⑤⑥)			쇠고기 버섯무른밥⑮ (생일자: 미역국⑤⑥)			두부배추무른밥⑤ (생일자: 미역국⑤⑥)			닭가슴살 고구마무른밥⑮ (생일자: 미역국⑤⑥)		
오후간식	부추전⑥/보리차			카스테라①②⑥/ 아기두유⑤			배(건강과일)			으깬단호박 /아기두유⑤			자른단감/아기두유⑤		
열량(kcal)	72	113/130	19	74	84/100	113	44	107/124	28	117	88/104	68	73	109/125	90
단백질(g)	1.2	3.2/3.9	1.2	2.7	1.5/2.2	4.4	1.7	4.6/5.3	0.2	2.6	2.7/3.4	3.6	2.6	4.8/5.5	3.6
일 자	26일(월)			27일(화)			28일(수)			29일(목)			30일(금)		
오전간식	순두부죽⑤			부추죽⑬			숙주죽			감자죽			청경채죽		
점심	쇠고기 시금치무른밥⑮			달걀노른자 김가루무른밥①			두부 양배추무른밥⑤⑬			닭가슴살 콩나물무른밥⑤⑮			애호박 파프리카무른밥		
오후간식	배/옥수수차			으깬고구마/ 아기두유⑤			샤인머스캣(건강과일) / 아기두유⑤			아기짜장면 ⑤⑥⑬⑮			프렌치토스트 ①②③⑥/아기두유⑤		
열량(kcal)	80	107	58	73	111	87	94	93	77	55	94	129	90	77	161
단백질(g)	1.9	4.6	0.7	1.4	3.5	3.5	1.7	2.9	3.3	1.1	5.4	4.5	1.6	1.4	6.7
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			콩			쇠고기						닭고기		
	쌀			두부			순두부			국내산			수입산		
	국내산			국내산			국내산			한우			-		

이유식 안내사항

<2026.01.15.>

▶ 이유식 농도 및 조리법

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배 죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린 쌀:물=1:5)
재료 크기	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	사방 0.3cm 정도 크기로 잘게 다지거나 으갠 상태	사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태

▶ 월령별 이유식 제공 가능 식재료

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
육류	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기(모든 부위)
어패류	-	흰살생선	
난류	-	달걀노른자(완숙)	
콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 연근
해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외, 귤, 오렌지
유지	-	-	올리브유, 참기름
유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인요구르트
기타	-	대추, 건포도	깨

* 이유식 식단에서 '복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자'는 영아기 시기에 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 급식에서 제공하지 않습니다. '꿀'은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.

* '생우유'는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양 섭취가 가능한 돌 이후에 제공하는 것이 좋습니다.

* 돌(만 12개월) 이후 저작 및 소화 등 영아 개별 성장 발달을 고려하여 후기 이유식(무른 밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴를 유아식으로 제공할 수 있습니다.

* 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.

* 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 견과류 등), 찔기 있는 음식(떡 등)은 제외합니다.

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>

