

범박 어린이집

2026년 10월 식단표(1~2세)

결재		
담당	팀장	원장
		

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		요구르트②		바나나	
점심		차조밥 묵국⑤⑥③ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주깁쌀무침 배추김치⑬ 포도주스		쌀밥 어묵탕⑤⑥③ 닭안심채소볶음 ⑤⑥③⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		배추전⑤⑥/옥수수차		시리얼/우유②	
열량 (kcal)	단백질 (g)	348	11.1	395	16.7
일자	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수) 	8일(목)	9일(금) - 한글날
오전간식		당근스틱/우유②	배	요플레②	
점심		기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥③⑬ 오이무침⑬ 배추김치⑬	닭살하이라이스 ②⑤⑥③⑬ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②	참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩③ 시금치나물무침⑤⑥③ 깍두기⑬ 요구르트②	
오후간식		잔치국수①⑤⑥③	단호박찜/우유②	고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②	
열량 (kcal)	단백질 (g)	345	13.7	450	18.4
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
오전간식	포도	오이스틱/스트링치즈②	샤인머스켓	요구르트②	복숭아⑪
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥③⑬ 치즈달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬ 사과주스	수수밥 순두부탕⑤⑥③ 돈육불고기 ⑤⑥⑩③ 브로콜리무침 깍두기⑬	쌀밥 북엇국①⑤⑥③ 찜닭⑤⑥③⑬ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	기장밥 청경채된장국⑤⑥③ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩③⑬ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬	쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨③ 데리야끼두부조림⑤③ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬
오후간식	볶음우동⑤⑥③	찐감자/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차	삶은달걀①/우유②	치즈빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)	단백질 (g)	354	13.2	377	17.0
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수) 	22일(목)	23일(금)
오전간식	사과	당근스틱/우유②	배	요플레②	감귤
점심	쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩③⑬ 참나물무침⑤⑥③ 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 돈육김치국⑤⑩③ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥③ 깍두기⑬	쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥③⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②	기장밥 두부찌개⑤⑥③ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩③ 고구마달걀비 ⑤⑥③⑬ 콩나물무침⑤③ 배추김치⑬
오후간식	부추전⑤⑥/보리차	향도그①②⑤⑥⑩③/ 오렌지주스	어묵잡채⑤⑥③	단호박요거트범벅②	호빵⑤⑥/우유②
열량 (kcal)	단백질 (g)	355	13.7	454	15.6
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
오전간식	골드키위	오이스틱/스트링치즈②	샤인머스켓	요구르트②	바나나
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥③ 쇠고기버섯볶음⑤③⑬ 김자반⑤⑥③ 배추김치⑬ 복숭아주스⑪	차조밥 채소당면국⑤⑥③ 오리불고기⑤⑥③ 상추쌈& 아기쌈장⑤⑥③ 깍두기⑬	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥③ 순살삼치조림⑤⑥③ 양배추나물무침⑤⑥③ 깍두기⑬	기장밥 콩나물무채국⑤③ 견과류달강정 ④⑤⑥⑩③⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 유부된장국⑤⑥③ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩③⑬ 애호박나물볶음⑤⑨③ 배추김치⑬
오후간식	치즈주먹밥②/ 옥수수차	프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②	토마토달걀프리타타① ②⑤⑫/두유⑤	짜장면⑤⑥⑩③	찐고구마/우유②
열량 (kcal)	단백질 (g)	390	13.6	393	17.3

원산지 표시	밥		배추김치		콩		쇠고기(국거리용)	쇠고기(볶음용)
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우	한우
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육 · 수산물 가공품				
			어육	함박스테이크		동그랑땡	닭강정	
	국내산	국내산	국내산	어육(외국산)	돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)

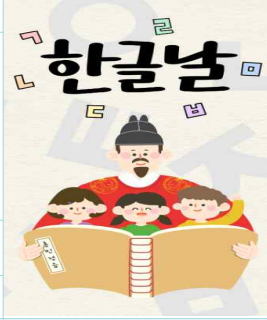
♥ 아동의 발달 수준이나 건강 상태에 따라 음식의 크기, 조리법(특히 맵고 짜지 않게)등에 주의를 기울이고 있으며, 식품의 수급 상태 및 위생 문제 발생 시에는 동일 영양군으로 식단을 변경하여 제공합니다.

발행처 : 부천시 어린이·사회복지
급식관리지원센터
발행일 : 2026.9.15
작성자 : 이지은 영양사,
백진영 영양사

범박 어린이집
2026년 10월 식단표(3~5세)



결재		
담당	팀장	원장

일자			1일(목)		2일(금)								
오전간식			요구르트②		바나나								
점심			차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육꼭창⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬ 포도주스		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬								
오후간식			배추전⑤⑥/옥수수차		시리얼/우유②								
열량 (kcal)	단백질 (g)		497	15.8	564	23.9							
일자	5일(월)-대체휴일		6일(화)	7일(수) 국없는날	8일(목)		9일(금) - 한글날						
오전간식			당근스틱/우유②		요플레②								
			기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②				기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 오이무침⑬ 배추김치⑬ 요구르트②				
			오후간식			잔치국수①⑤⑥⑬			호박인절미/우유②		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②		
			열량 (kcal)	단백질 (g)	546	20.6			643	26.3	696	26.9	
일자	12일(월)		13일(화)	14일(수)	15일(목)		16일(금)						
오전간식			포도		오이스틱/스트링치즈②		샤인머스켓		요구르트②		복숭아		
점심			쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬ 사과주스		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 복엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		
오후간식			볶음우동⑤⑥⑬		찐감자/우유②		다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차		블루베리설기/우유②		치즈빵①②⑥/우유②		
열량 (kcal)	단백질 (g)		505	18.9	539	24.3	574	25.3	723	24.3	569	24.5	
일자	19일(월)		20일(화)	21일(수) 국없는날	22일(목)		23일(금)						
오전간식			사과		당근스틱/우유②		배		요플레②		감귤		
점심			쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 요구르트②		수수밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		
오후간식			부추전⑤⑥/보리차		핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 오렌지주스		어묵잡채⑤⑥⑬		로제떡볶이/우유②		호빵⑤⑥/우유②		
열량 (kcal)	단백질 (g)		507	19.6	648	22.3	494	19.3	647	24.5	563	26.8	
일자	26일(월)		27일(화)	28일(수)	29일(목)		30일(금)						
오전간식			골드키위		오이스틱/스트링치즈②		샤인머스켓		요구르트②		바나나		
점심			쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 복숭아주스		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		
오후간식			치즈주먹밥②/ 옥수수차		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②		토마토달걀프리타타① ②⑤⑫/두유⑤		짜장면⑤⑥⑩⑬		소떡소떡/우유②		
열량 (kcal)	단백질 (g)		557	19.4	561	24.7	518	27.2	593	23.3	641	21.6	

원산지 표시	밥		배추김치		콩		쇠고기(국거리용)	쇠고기(볶음용)
	쌀	참쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
	오징어	고등어	어묵		함박스테이크		동그랑땡	닭강정
	국내산	국내산	어육(외국산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)

♥ 아동의 발달 수준이나 건강 상태에 따라 음식의 크기, 조리법(특히 맵고 짜지 않게)등에 주의를 기울이고 있으며, 식품의 수급 상태 및 위생 문제 발생 시에는 동일 영양군으로 식단을 변경하여 제공합니다.

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
	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↔참쌀밥↔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
	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄구이(X), 쇠고기장조림↔두부간장조림(X)
같은 식품군	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