

2026년 10월 식단표

만 3~5세 - 일반형

일자	오전간식	점심	오후간식	1일(목)	2일(금)	3일(토)-개천절
		 10월 신메뉴 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크 입니다.		바나나 차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육쪽찜⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬	브로콜리죽 쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음⑤⑥⑬⑮ 우양조림⑤⑥ 배추김치⑬	
		국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. 세계 음식문화의 날: 중국 음식 짜장면입니다. [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등		시리얼/우유② 588 18.2	배추전⑤⑥/옥수수차 진달래반 최연우 생일 484 22.2	
		계절밥상 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단				
일자	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수) 국없는날	8일(목)	9일(금)-한글날	10일(토)
오전간식		달걀죽①	방울토마토⑫	누룽지죽		요구르트②
점심	 기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	닭살하이라이스②⑤⑥⑬⑮ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②	닭살하이라이스②⑤⑥⑬⑮ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②	찹쌀밥 감자양파국⑬ 돈육조림⑤⑥⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	 고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식		단호박찜/우유②	잔치국수①⑤⑥⑬ 난초반 김지한 생일	고구마핫케이크 ②③⑥/우유② 진달래반 이필립 생일		
열량 (kcal)		544 20.1	608 26.7	669 22.8		384 15.3
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	배	샤인머스켓	당근스틱/두유⑤	토마토슬라이스⑫	콩나물죽⑤	플레인요구르트②
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬	수수밥 순두부탕⑤⑥⑬  돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬	쌀밥 맑은장국⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬	비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	볶음우동⑤⑥⑬	찜감자/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 등글레차	삶은달걀①/우유②	햄치즈빵①②⑥⑩/ 우유②	
열량 (kcal)	483 18.4	503 20.4	602 27.9	647 28.3	634 25.9	285 11.5
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수) 국없는날	22일(목)	23일(금) 계절밥상	24일(토)
오전간식	오이스틱/유아치즈②	채소죽	배	들깨죽	단감 쌀밥	요구르트②
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쇠고기콩나물밥& 양념장⑤⑥⑬⑮ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②	두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클
오후간식	부추전⑤⑥/보리차	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 오렌지주스	어묵잡채⑤⑥⑬	단호박요거트범벅②	단팥빵①②⑤⑥/우유② 개나리반 이도하 생일	
열량 (kcal)	507 22.5	675 20.6	492 18.1	499 19.7	667 28.6	252 6.0
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	샤인머스켓	사과	부추영양죽	감자죽	짜먹는요구르트②
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈&아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스
오후간식	치즈주먹밥②/ 옥수수차	찜고구마/우유②	토마토달걀프리카타①②⑤⑫/두유⑤	짜장면 ⑤⑥⑩⑬ 무궁화반 장민준 생일	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	
열량 (kcal)	544 20.3	489 17.8	513 27.2	654 24.1	645 22.1	301 10.6

[식품 알레르기 유발물질]

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기 (조림·볶음용)		쇠고기 (국·저리용)	
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산 한우			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵 연육	함박스테이크	동그랑땡	닭강정			
	국내산	국내산	국내산	(중국산, 파키스탄산, 베트남산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(국내산)			

※ 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 계산판에 표시가능 / 수산물 제공이 어려운 기관에서는 팔호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.

※ 모든 메뉴는 식자재 공급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 경기도 일맞춤에 공급되는 과일은 변경될 경우, 변경 내용을 따로 공지하지는 않습니다.

만 1~2세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절						
오전간식		바나나		브로콜리죽								
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육쪽찜⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑬								
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차 진달래반 최연우 생일								
열량 (kcal)	단백질 (g)	412	12.7	339	15.5							
일자	5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식			달걀죽① 기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		방울토마토⑫ 닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		누룽지죽 찹쌀밥 감자양파국⑬ 돈육조림⑤⑥⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬				요구르트② 고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식			단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥⑬ 난초반 김지한 생일		☆ 고구마 핫케이크 ②⑤⑥/우유② 진달래반 이필립 생일					
열량 (kcal)	단백질 (g)	381 14.1		426 18.7		468 16.0				269 10.7		
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식	배		사인머스켓		당근스틱/두유⑤		토마토슬라이스⑫		콩나물죽⑤		플레인요구르트②	
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육볼고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 맑은장국⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식	볶음우동⑤⑥⑬		찜감자/우유②		다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차		삶은달걀①/우유②		햄치즈빵①②⑥⑩/ 우유②			
열량 (kcal)	단백질 (g)	338 12.9	352 14.3	421 19.5	453 19.8	444 18.1	200 8.1					
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금) 개절밥상		24일(토)	
오전간식	오이스틱/유아치즈②		채소죽		배		들깨죽 기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육메추리알조림 ⑤⑥⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		단감 쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		요구르트②	
점심	달걀파국①③ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기콩나물밥& 양념장⑤⑥⑬⑮ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②		단호박요거트범벅②		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클			
오후간식	부추전⑤⑥/보리차		한도그①②⑤⑥⑩⑬/ 오렌지주스		어묵잡채⑤⑥⑬				단팥빵①②⑤⑥/우유② 개나리반 이도하 생일			
열량 (kcal)	단백질 (g)	355 15.8	473 14.4	344 12.7	349 13.8	467 20.0	176 4.2					
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②		사인머스켓		사과		부추영양죽		감자죽		짜먹는요구르트②	
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		김치볶음밥①③ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식	치즈주먹밥②/ 옥수수차		찜고구마/우유②		토마토달걀프리카타 ①②⑤⑫/두유⑤		☆ 짜장면⑤⑥⑩⑬ 무궁화반 장민준 생일		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②			
열량 (kcal)	단백질 (g)	381 14.2	342 12.5	359 19.0	458 16.9	452 15.5	211 7.4					

[식품 알레르기 유발물질]

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기		쇠고기		
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	(조림·볶음용)		(국거리용)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우		
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육·수산물 가공품							
				어묵 연육	함박스테이크		동그랑땡		닭강정		
	국내산	국내산	국내산	(중국산,파키스탄산, 베트남산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)	

※ 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 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.

※ 모든 메뉴는 식자재 공급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 경기도 앞맞춤에서 공급되는 과일은 변경될 경우, 변경 내용을 따로 공지하지는 않습니다.

2026년 10월 식단표

만 3~5세 - 야간연장형

일자		1일(목)				2일(금)					
저녁	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑯ 달걀치즈볶음①②⑤⑬ 브로콜리무침 배추김치⑬		수수밥 연두부국⑤⑥⑬ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑬⑯⑰ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬							
		366	17.6	359	14.4						
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날	
저녁	대체휴일 	쌀밥 맑은유부국⑤⑥⑬ 돈육단호박찜⑤⑥⑬⑱ 열무나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑬⑱⑳ 깻잎나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 부추달걀볶음①⑤⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		한글날 			
		350	18.3	358	15.7	316	11.5				
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저녁		차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑬⑱ 닭살조림⑤⑥⑬⑱ 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 들깨채소국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑬⑱⑳ 군만두⑤⑥⑬⑱ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑬⑱⑳ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 버섯국⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	
		320	18.3	339	13.5	388	14.2	354	13.7	296	10.4
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)	
저녁		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑱ 오이생채 깍두기⑬		쌀밥 맑은두부탕⑤⑥⑬ 간장닭찜⑤⑥⑬⑱ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 어묵짜장볶음⑤⑥⑬ 들깨나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑱ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 콩나물국⑤⑬ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬	
		333	13.4	356	25.2	384	12.3	361	14.3	285	10.3
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁		수수밥 닭개장⑤⑥⑬⑱ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑬⑱ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 수제비국⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		찹쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 김치국⑤⑥⑬ 쇠고기볶음⑤⑥⑬⑱ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑱ 파프리카무침 배추김치⑬	
		376	14.8	407	18.4	316	16.2	389	15.0	279	16.4

[식품 알레르기 유발물질]

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	쇠고기	돼지고기	닭고기	
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	연두부	콩비지	두부	(조림·볶음용)	(국거리용)			
	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산	
	식육 · 수산물 가공품											
	떡갈비		미트볼		맛살		어묵		너비아니		비엔나	
	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		연육(수입산)		연육 (중국산,파키스탄산, 베트남산)		돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)	

※ 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
 ※ 식육수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능

2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 야간연장형

일자		1일(목)				2일(금)													
저녁	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑯ 달걀치즈볶음①②⑤⑬ 브로콜리무침 배추김치⑬				수수밥 연두부국⑤⑥⑬ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬													
		256		12.3		251		10.1											
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날									
저녁	한글날 	쌀밥 맑은유부국⑤⑥⑬ 돈육단호박찜⑤⑥⑬⑯ 열무나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑬⑯ 깻잎나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 부추달걀볶음①⑤⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		한글날 											
		245		12.8		251		11.0		221		8.1							
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)									
저녁		차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑬⑯ 닭살조림⑤⑥⑬⑯ 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		참쌀밥 들깨채소국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑬⑯ 군만두⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 버섯국⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬									
		224		12.8		237		9.5		272		9.9		248		9.6		207	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)									
저녁		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 오이생채 깍두기⑬		쌀밥 맑은두부탕⑤⑥⑬ 간장닭찜⑤⑥⑬⑯ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 어묵짜장볶음⑤⑥⑬ 들깨무나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑯ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		참쌀밥 콩나물국⑤⑬ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬									
		233		9.4		249		17.6		269		8.6		253		10.0		200	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)									
저녁		수수밥 닭개장⑤⑥⑬⑯ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑬⑯ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 수제비국⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		참쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 김치국⑤⑥⑬ 쇠고기볶음⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑯ 파프리카무침 배추김치⑬									
		263		10.4		285		12.9		221		11.3		272		10.5		195	

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳잣
※ 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 (조림·볶음용)	쇠고기 (국거리용)	돼지고기	닭고기
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	연두부	콩비지	두부				
	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품										
	떡갈비		미트볼		맛살		어묵		너비아니		비엔나
	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		연육(수입산)		연육 (중국산,파키스탄산, 베트남산)		돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		닭고기(국내산) 돼지고기(국내산)

※ 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

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
	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>