발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

만 3~5세 - 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 국없는날	5일(목)	6일(금) 계절밥상	7일(토)
오전간식	오이스틱/두유⑤	배	치즈죽②	토마토슬라이스⑫	바나나	유아치즈②
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑱ 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 다시마뭇국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차 장미반 목나린 생일 장미반 목예린 생일 난초반 김시윤 생일	단호박찜/우유②	간장비빔국수⑤⑥⑬	소보로빵①②④⑥/ 우유② 무궁화반 김도영 생일	김가루주먹밥/보리차	
열량(kcal) / 단백질(g)	554 / 22.8	451 / 19.6	656 / 21.3	516 / 23.7	557 / 17.4	280 / 15.2

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	샤인머스캣	사과	애호박죽	배	요구르트②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저당 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 콩나물국⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고구마줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 신메뉴 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬	온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬ 단감
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯	감자버터구이②/ 우유②	단팥빵①②⑤⑥/ 두유⑤ 장미반 김가은 생일	과일요거트범벅②	핫케이크①②⑤⑥/ 우유② 장미반 김시윤 생일 장미반 안율 생일	
열량(kcal) / 단백질(g)	566 / 26.8	495 / 23.0	664 / 28.7	456 / 14.0	619 / 23.0	308 / 13.0

일자	16일(월)	17일(화)	18일(수) 국없는날	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	바나나	배	오이스틱/유아치즈②	참깨죽	채소죽	두유⑤
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	닭살볶음밥 ①⑤⑥⑬⑮⑱ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬	마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑱ 맑은유부국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	삶은달걀①/식혜	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②	브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차	시리얼/우유②	칼국수⑤⑥⑬	
열량(kcal) / 단백질(g)	560 / 25.1	601 / 25.5	461 / 26.5	544 / 22.9	560 / 16.5	371 / 16.4

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	방울토마토⑫	샤인머스캣	브로콜리죽	당근스틱/ 짜먹는요구르트②	멸치영양죽⑬	플레인요구르트②
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 호박양파국⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬	우동⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 바나나
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차	딸기잼식빵②⑤⑥/ 두유⑤ 무궁화반 이설 생일	유부국수①⑤⑥	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스	찐고구마/우유②	
열량(kcal) / 단백질(g)	561 / 24.0	527 / 25.2	653 / 24.0	518 / 23.2	578 / 18.7	330 / 9.6

일자	30일(월)
오전간식	오이스틱/요구르트②
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/ 둥글레차
열량(kcal) / 단백질(g)	455 / 19.1

[신메뉴] 혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 가지돈민찌된장볶음입니다.

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.

계절밥상 제철 식재료(배, 연근)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

신메뉴 / 저당 메뉴 / 저염 메뉴

[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'⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	쇠고기	닭고기	돼지고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	(조림·볶음용)	(국거리용)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품										
	떡갈비		햄		어묵			너비아니		탕수육	
	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		연육			돼지고기(국내산)		돼지고기(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
※ 모든 메뉴는 식자재 공급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 경기도 일맞춤에서 공급되는 과일은 변경될 경우, 변경 내용을 따로 공지하지는 않습니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

만 1~2세 – 일반형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금) 계절밥상		7일(토)	
오전간식	오이스틱/두유⑤		배		치즈죽②		토마토슬라이스⑫		바나나		유아치즈②	
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬		기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬		카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ 달걀찜① 배추김치⑬ 요구르트②		수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 두부탕국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬		돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 다시마뭇국⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식	채소튀김⑤⑥/매실차 장미반 목나린 생일 장미반 목예린 생일 난초반 김시윤 생일		단호박찜/우유②		간장비빔국수⑤⑥⑬		소보로빵①②④⑥/ 우유② 무궁화반 김도영 생일		김가루주먹밥/보리차			
열량(kcal)	388	16.0	316	13.7	459	14.9	361	16.6	390	12.2	196	10.6
일자	9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)		14일(토)	
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②		샤인머스캣		사과		애호박죽		배		요구르트②	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 저당 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬		차조밥 콩나물국⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고구마줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 신메뉴 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬		온메밀국수 ③⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬ 단감	
오후간식	쌀국수⑤⑥⑬⑯		감자버터구이②/ 우유②		단팥빵①②⑤⑥/ 두유⑤ 장미반 김가은 생일		과일요거트범벅②		핫케이크①②⑤⑥/ 우유② 장미반 김시윤 생일 장미반 안율 생일			
열량(kcal)	396	18.8	347	16.1	465	20.1	319	9.8	433	16.1	216	9.1
일자	16일(월)		17일(화)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)		21일(토)	
오전간식	바나나		배		오이스틱/유아치즈②		참깨죽		채소죽		두유⑤	
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬		닭살볶음밥 ①⑤⑥⑬⑮⑱ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬		마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑱ 맑은유부국⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식	삶은달걀①/식혜		롤케이크①②⑤⑥/ 우유②		브로콜리채소전 ⑤⑥⑬/둥글레차		시리얼/우유②		칼국수⑤⑥⑬			
열량(kcal)	392	17.6	421	17.9	323	18.6	381	16.0	392	11.6	260	11.5
일자	23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)		28일(토)	
오전간식	방울토마토⑫		샤인머스캣		브로콜리죽		당근스틱/ 짜먹는요구르트②		멸치영양죽⑬		플레인요구르트②	
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬		차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 호박양파국⑬ 제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추쌈&아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		우동⑤⑥⑬ 단무지무침⑬ 바나나	
오후간식	쇠고기우엉주먹밥 ⑤⑥⑯/옥수수차		딸기잼식빵②⑤⑥/ 두유⑤ 무궁화반 이설 생일		유부국수①⑤⑥		양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/사과주스		찐고구마/우유②			
열량(kcal)	393	16.8	369	17.6	457	16.8	363	16.2	405	13.1	231	6.7
일자	30일(월)											
오전간식	오이스틱/요구르트②											
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬											
오후간식	물만두⑤⑥⑩⑬/ 둥글레차											
열량(kcal)	319	13.4										

[신메뉴] 11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 **가지돈민찌된장볶음**입니다.

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.

계절밥상 제철 식재료(배, 연근)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다.

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

신메뉴 저당 메뉴 저염 메뉴

[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'⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기	쇠고기	닭고기	돼지고기
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	(조림·볶음용)	(국거리용)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품										
	떡갈비		햄		어묵			너비아니		탕수육	
	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		돼지고기(국내산)		연육			돼지고기(국내산)		돼지고기(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
※ 모든 메뉴는 식자재 공급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ 경기도 잎맞춤에서 공급되는 과일은 변경될 경우,변경 내용을 따로 공지하지는 않습니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 이지은, 백진영 영양사

2026년 11월 식단표

만 3~5세 - 야간연장형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자		2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금)	
저녁		차조밥 달걀국①⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 육개장⑤⑥⑬⑯ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 닭살애호박볶음⑤⑬⑮ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 시래기된장국⑤⑥⑬ 두부양념구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 김칫국⑤⑥⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 고구마순볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	349	16.6	324	13.7	319	15.1	322	11.1	327	11.7
일자		9일(월)		10일(화)		11일(수)		12일(목)		13일(금)	
저녁		수수밥 버섯찌개⑤⑥⑬ 두부잡채⑤⑥ 아욱나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 애호박맑은국⑤⑬ 돈채배추볶음⑤⑥⑩⑬ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑬		기장밥 무채국⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 사과무침 배추김치⑬		쌀밥 미역장국⑤⑬ 쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 순두부찌개①⑤⑬ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	277	8.0	366	13.2	339	14.0	329	16.7	354	13.0
일자		16일(월)		17일(화)		18일(수) 국없는날		19일(목)		20일(금)	
저녁		기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 맛살채소무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 감잣국⑬ 달걀말이①⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬		찹쌀밥 돈육브로콜리볶음 ⑤⑥⑩⑬ 취나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 두부숙주국⑤⑨⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 가지볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 김파국⑤⑥ 훈제오리배추찜⑬ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	326	17.0	372	17.6	382	14.9	348	12.8	426	12.5
일자		23일(월)		24일(화)		25일(수)		26일(목)		27일(금)	
저녁		찹쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 두부완자전①⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 미역국⑤⑥ 찹스테이크⑤⑥⑫⑬⑯ 브로콜리무침 깍두기⑬		수수밥 쇠고기청경채국 ⑤⑥⑬⑯ 달걀카레조림 ①②⑤⑥⑫⑬⑯⑱ 연근참깨소스무침①⑤ 배추김치⑬		쌀밥 콩나물국⑤⑬ 돈사태무찜⑤⑥⑩⑬ 버섯나물볶음⑬ 깍두기⑬		기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 닭살양배추볶음⑤⑬⑮ 김구이⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	411	15.7	383	17.7	433	17.5	299	16.4	291	17.6
일자		30일(월)									
저녁		차조밥 어묵탕⑤⑥⑬ 쇠고기오이볶음 ⑤⑥⑬⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬									
열량(kcal)	단백질(g)	384	22.9								

국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다.

[이달의 제철 식재료] 연근, 배추, 무, 배, 귤, 사과, 고등어, 삼치 등

[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 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	찹쌀	배추	고춧가루	두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내 산	국내산	국내산	국내산 한우		국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	맛살		동그랑땡		함박스테이크		치킨너겟	훈제오리		어묵
	연육		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)		닭고기(국내산)	오리고기(국내산)		연육

※ 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

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), 찰기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다.**
- **3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찰기 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↔찹쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔쨈샌드위치 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↔꽁치 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>