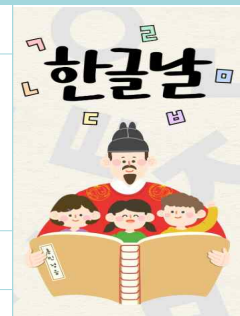


2026년 10월 식단표 (만1-2세)

부천시
어린이급식관리지원센터

결재	담당	원장
		

발행일 : 2026. 9. 15. 오전간식죽식형 영양사 : 이지은, 김연우

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절							
오전간식	 [10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크입니다.	플레인요구르트, 바나나		두부당근죽⑤									
점심	[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.) [세계 음식문화의 날: 중국 음식 짜장면]입니다.	차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑬									
오후간식	[이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 [계절밥상] 제철 식재료(고구마, 단감)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단	배추전⑤⑥/옥수수차		찐고구마/우유②									
열량(kcal)	단백질(g)	356 11.6		400 18.0									
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) [국없는날]		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식				사과		파프리카죽		플레인요구르트,배				황태죽⑬	
점심				기장밥 된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ (미역국⑤⑥⑬) 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬				고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식				단호박찜/우유②		모닝빵/우유⑤		카스테라/우유②					
열량(kcal)	단백질(g)			381 16.1		460 19.3		473 17.8				321 13.9	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		양배추죽⑬		샤인머스켓		쇠고기죽⑤⑥⑬⑮		플레인요구르트, 방울토마토⑤		고구마죽		사과죽	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬		흑미밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 복어국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		꿀호떡/우유②		볶음우동⑤⑥⑬		보리차/ 다진유부주먹밥		삶은달걀/요구르트		바나나/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	349 14.3		406 13.9		375 18.3		474 17.5		407 15.8		213 7.4	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) [국없는날]		22일(목)		23일(금) [계절밥상]		24일(토)	
오전간식		미역죽		사과		참치죽		플레인요구르트, 바나나		장국죽⑤⑥⑬⑮		견과죽④⑭	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		흑미밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ (미소국⑤⑬) 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑬⑮ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		핫도그/우유		부추전⑤⑥/보리차		찜감자/우유②		어묵잡채⑤⑥⑬		호빵/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	357 14.6		378 13.2		353 15.3		371 14.6		404 18.3		243 5.7	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		순두부죽⑤		메론		숙주죽		플레인요구르트, 배		청경채죽		치즈죽②	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ *순살삼치조림⑤⑥⑬ (두부양념조림⑤⑥⑬) 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		치즈주먹밥/옥수수차		모닝빵/우유		찐고구마/우유②		유부우동		씨리얼/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	377 14.8		349 11.4		360 15.2		444 16.7		387 13.1		249 8.1	
[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(국용)		쇠고기(볶음용)				
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	국내산					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우					
	식육 · 수산물 가공품												
	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	함박스테이크	동그랑땡	참치	닭강정					
	국내산	국내산	국내산	현살생선(원양산)	소고기,돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다랑어(원양산)	닭(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 표시가됨

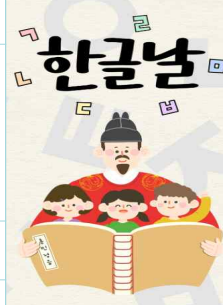
2026년 10월 식단표 (만3-5세)

부천시 어린이급식관리지원센터

결재	담당	원장
		

발행일 : 2026. 9. 15. 오전간식죽식형 영양사 : 이지은, 김연우

일자	1일(목)	2일(금)	3일(토)-개천절
오전간식	플레인요구르트, 바나나	두부당근죽⑤	
점심	차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육복쌈⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬	쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식	배추전⑤⑥/옥수수차	찐고구마/우유②	
열량 (kcal)	356	11.6	400
단백질 (g)			18.0

일자	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수) 국없는날	8일(목)	9일(금)-한글날	10일(토)
오전간식		사과	파프리카죽	플레인요구르트,배		황태죽 ^⑬
점심		기장밥 된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기당면볶음 ⑤⑥ ^{⑬⑭} 오이무침 ^⑬ 배추김치 ^⑬	닭살하이라이스 ② ^{⑤⑥⑬⑮} (미역국 ^{⑤⑥⑬}) 두부구이 ^⑤ 배추김치 ^⑬ 짜먹는요구르트 ^②	참쌀밥 감자양파국 ^⑬ 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩⑬} 시금치나물무침 ^{⑤⑥⑬} 각두기 ^⑬		고기국수 ^{⑤⑥⑩⑬} 배추김치 ^⑬ 바나나
오후간식		단호박찜/우유 ^②	모닝빵/우유 ^⑤	카스테라/우유 ^②		
열량 (kcal)		381	460	473		321
단백질 (g)	16.1	19.3	17.8	13.9		

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	양배추죽⑬	샤인머스켓	쇠고기죽⑤⑥⑬⑮	플레인요구르트, 방울토마토⑤	고구마죽	사과죽
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬	흑미밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 각두기⑬	쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 두나물볶음⑬ 배추김치⑬	기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 각두기⑬	쌀밥 애호박새우전국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬	비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	꿀호떡/우유②	볶음우동⑤⑥⑬	보리차/ 다진유부죽먹밥	삶은달걀/요구르트	바나나/우유②	
열량 (kcal)	349	406	375	474	407	213
단백질 (g)	14.3	13.9	18.3	17.5	15.8	7.4

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수) 국없는날	22일(목)	23일(금) 계절밥상	24일(토)
오전간식	미역죽	사과	참치죽	플레인요구르트, 바나나	장국죽⑤⑥⑬⑮	견과죽④⑭
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	흑미밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 각두기⑬	쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ (미소국⑤⑬) 버섯조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②	기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ⑤⑥⑬⑮ 배추나물무침⑬ 각두기⑬	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클
오후간식	핫도그/우유	부추전⑤⑥/보리차	찐감자/우유②	어묵잡채⑤⑥⑬	호빵/우유②	
열량 (kcal)	357	378	353	371	404	243
단백질 (g)	14.6	13.2	15.3	14.6	18.3	5.7

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	순두부죽⑤	메론	숙주죽	플레인요구르트, 배	청경채죽	치즈죽②
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기쌈장⑤⑥⑬ 각두기⑬	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ *순살삼치조림⑤⑥⑬ (두부양념조림⑤⑥⑬) 양배추나물무침⑤⑥⑬ 각두기⑬	기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스
오후간식	치즈주먹밥/옥수수차	모닝빵/우유	찐고구마/우유②	유부우동	씨리얼/우유②	
열량 (kcal)	377	349	360	444	387	249
단백질 (g)	14.8	11.4	15.2	16.7	13.1	8.1

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④팥콩 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(국용)		쇠고기(볶음용)	
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	식육 · 수산물 가공품									
	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	함박스테이크	동그랑땡	참치	닭강정		
	국내산	국내산	국내산	현살생선(원양산)	소고기, 돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다랑어(원양산)	닭(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 표시가됨

식단 이용 시 안내사항

<2026.03.16.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아		아동
		만 0-5개월	만 6-11개월	만 1-2세	만 3-5세	만 6-11세
	에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25	41.5
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. - 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), 찢기있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다. - 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기있는 음식(예: 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)	

