

일자	1일(목)				2일(금)				3일(토)-개천절			
오전간식	 [★ 10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크 입니다.				브로콜리죽				바나나			
점심	[국 없는날] 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)  세계 음식문화의 날: 중국 음식 아기짜장면입니다. [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 [간접접합] 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단				차조밥 물만두국 ⑤⑥⑩⑬ 돈육볶음 ⑤⑩⑫⑬  숙주들깨무침 배추김치⑬				쌀밥 어묵탕 ⑤⑥⑬ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치⑬			
오후간식	열량 (kcal) 단백질 (g) 501 17.7				시리얼/우유② 356 14.4							
일자	5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) [국 없는날]		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식	누룽지죽		키위		바나나/우유②		바나나/우유②		아기요구르트②		아기요구르트②	
점심	 기장밥 근대된장국 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		쌀밥 들깨미역국 ⑤⑥⑬ 로제닭갈비 ②⑫⑬⑮ 멸치볶음⑤ 깍두기⑬				고기국수 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나		고기국수 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식	열량 (kcal) 단백질 (g) 349 12.7		열량 (kcal) 단백질 (g) 451 19.5		열량 (kcal) 단백질 (g) 562 19.0		열량 (kcal) 단백질 (g) 258 9.9					
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식	건강과일 : 배		흑임자죽		바나나		콩나물죽⑤		건강과일 : 샤인머스켓		플레인요구르트②	
점심	쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀말이 ①②⑤⑬ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕 ⑤⑥⑬  돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 복어국 ⑤⑥⑬ 찜닭 ⑤⑥⑬⑮ 감자채볶음 ⑤⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 과일샐러드 ②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 아몬드멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑬		비빔밥 ①⑤⑥ 김파국 ⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식	열량 (kcal) 단백질 (g) 370 14.8		열량 (kcal) 단백질 (g) 449 16.0		열량 (kcal) 단백질 (g) 452 18.1		열량 (kcal) 단백질 (g) 410 20.0		열량 (kcal) 단백질 (g) 452 18.9		열량 (kcal) 단백질 (g) 230 9.0	
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) [간접접합]		24일(토)	
오전간식	오이스틱/유아치즈②		채소죽		건강과일 : 배		들깨죽		자른단감		아기요구르트②	
점심	쌀밥 달걀파국 ①⑬ 동그랑땡채소조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 안매운돈육김치국 ⑤⑩⑬ 두부탕수 ⑤⑫ 도토리묵무침 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ 미소국 ⑤⑬ 버섯감자조림 ⑤⑥ 배추김치⑬ 두유⑤		기장밥 두부찌개 ⑤⑥⑬ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 가지나물무침 깍두기⑬		쌀밥 묵국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침 ⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티 ⑥⑫⑬ 크림스프 ②⑤⑥ 오이피클	
오후간식	열량 (kcal) 단백질 (g) 376 16.9		열량 (kcal) 단백질 (g) 476 16.0		열량 (kcal) 단백질 (g) 364 15.5		열량 (kcal) 단백질 (g) 403 16.7		열량 (kcal) 단백질 (g) 385 17.9		열량 (kcal) 단백질 (g) 183 4.4	
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②		부추영양죽		건강과일 : 샤인머스켓		단호박죽		사과		짜먹는요구르트②	
점심	쌀밥 시금치된장국 ⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑬⑮ 김자반 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국 ⑤⑥⑬ 오리훈제 ⑤⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 순살삼치조림 ⑤⑥⑬ 양배추나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국 ⑤⑬ 닭강정 ⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국 ⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬		안매운김치볶음밥 ①⑬ 우동국물 ⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식	열량 (kcal) 단백질 (g) 400 15.1		열량 (kcal) 단백질 (g) 393 14.2		열량 (kcal) 단백질 (g) 389 16.7		열량 (kcal) 단백질 (g) 381 15.6		열량 (kcal) 단백질 (g) 431 15.3		열량 (kcal) 단백질 (g) 242 8.3	

[식품 알레르기 유발물질]

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품								
	훈제오리			함박스테이크				동그랑땡	
	오리고기(국내산)			돈육(국내산)				돈육(국내산)	

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>