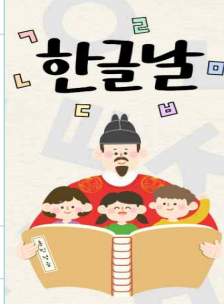
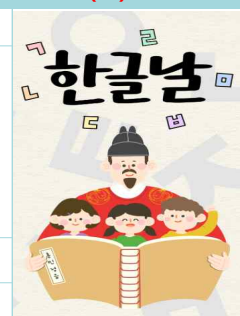


일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절							
오전간식		브로콜리죽		바나나									
점심		차조밥 묵국 ⑤⑥⑬ 돈육복쌈 ⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕 ⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치⑬									
오후간식		시리얼/우유②		배추전 ⑤⑥/옥수수차									
열량(kcal)		426		324									
단백질(g)		13.4		14.8									
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식				달걀죽①		키위		들깨죽				요구르트②	
점심				기장밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑫ 오이무침⑬ 배추김치⑬		달걀볶음밥 ①⑤⑥⑬⑮ (맑은장국 ⑤⑥⑬) 탕수육&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑬ 포도주스		찰쌀밥 복엇국 ①⑤⑥⑬ 닭강정 ⑤⑥⑫⑬⑮ 시금치나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬				고기국수 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식				단호박찜/우유②		부추전 ⑤⑥/보리차		찐고구마/우유②					
열량(kcal)		384		402		477		269				10.7	
단백질(g)		14.8		15.7		20.4							
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		당근스틱/두유⑤		흑임자죽		배		콩나물죽⑤		토마토슬라이스⑫		플레인요구르트②	
점심		쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬⑫ 치즈달걀찜 ①②③ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕 ⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 복엇국 ①⑤⑥⑬ 찜닭 ⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑫ 과일샐러드 ①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우전국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥 ①⑤⑥ 김파국 ⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동 ⑤⑥⑬		찐감자/우유②		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		삶은달걀①/우유②		치즈빵 ①②⑥/우유②			
열량(kcal)		358		410		414		489		396		200	
단백질(g)		15.8		15.8		17.9		20.2		17.4		8.1	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금) 계절밥상		24일(토)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		채소죽		바나나		누룽지죽		단감		요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국 ①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑫ 참나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 쇠불고기 ⑤⑥⑬⑫ 잡채 ⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑫ (미소국 ⑤⑬) 버섯감자조림 ⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②		기장밥 두부찌개 ⑤⑥⑬ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬⑫ 콩나물무침 ⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티 ⑥⑫⑬ 크림스프 ②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		잔치국수 ①⑤⑥⑬		생일케이크 ①②⑤⑥/ 우유②		어묵잡채 ⑤⑥⑬		핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬/ 오렌지주스		호빵 ⑤⑥/우유②			
열량(kcal)		444		540		366		403		415		176	
단백질(g)		18.2		17.1		14.0		14.5		18.8		4.2	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		부추영양죽		포도		감자죽		사과		짜먹는요구르트②	
점심		쌀밥 시금치된장국 ⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑬⑫ 김자반 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국 ⑤⑥⑬ 훈제오리불고기 ⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ *순살삼치조림 ⑤⑥⑬ (두부양념조림 ⑤⑥⑬) 양배추나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국 ⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국 ⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑫ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬		김치볶음밥 ①⑬ 우동국물 ⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		치즈주먹밥 ②/ 옥수수차		고구마핫케이크 ②③⑥/우유②		토마토달걀프리카타 ①②⑤⑫/두유⑤		짜장면 ⑤⑥⑩⑬		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②			
열량(kcal)		381		453		361		386		414		211	
단백질(g)		14.2		14.5		19.1		15.6		14.6		7.4	

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳자
※ 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 (국거리용)	쇠고기 (볶음용)
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	한우	한우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	돼지고기		닭고기		식육 · 수산물 가공품			
			훈제오리		함박스테이크		동그랑땡	닭강정
	국내산		오리고기(국내산)		닭고기, 돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절						
오전간식		브로콜리죽		바나나								
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑬⑮ 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음⑤⑥⑬⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑬								
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차								
열량(kcal)	단백질(g)	609	19.2	463	21.2							
[☀ 10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크입니다.												
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 짜장면입니다.												
[이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등												
세계절밥상 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	키위	들깨죽		요구르트②						
점심		기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	달걀볶음밥 ①⑤⑥⑬⑮ (맑은장국⑤⑥⑬) 탕수육&소스①⑤⑥⑩⑬⑮ 배추김치⑬ 포도주스	찰쌀밥 복어국①⑤⑥⑬ 닭강정⑤⑥⑬⑮ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나						
오후간식		절편/우유②	부추전⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②								
열량(kcal)		599	21.0	576		20.8	646	27.5	384	15.3		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)						
오전간식	당근스틱/두유⑤	흑임자죽	배	콩나물죽⑤	토마토슬라이스⑫	플레인요구르트②						
점심	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬	수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬	쌀밥 복어국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬	쌀밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬	비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬						
오후간식	볶음우동⑤⑥⑬	찐감자/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 동글레차	삶은달걀①/우유②	치즈빵①②⑥/우유②							
열량(kcal)	512	22.6	586	22.6	592	25.6	699	28.9	566	24.9	285	11.5
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)-국없는날	22일(목)	23일(금)-세계절밥상	24일(토)						
오전간식	오이스틱/유아치즈②	채소죽	바나나	누룽지죽	단감	요구르트②						
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑮ 잡채⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬	쇠고기무밥&양념장⑤⑥⑬⑮ (미소국⑤⑬) 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②	기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육메추리알조림①⑤⑥⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬ 고구마달걀비⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	스파게티⑥⑬⑮ 크림스프②⑤⑥ 오이피클						
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑬	생일케이크①②⑤⑥/ 우유②	어묵잡채⑤⑥⑬	핫도그①②⑤⑥⑩⑬/ 오렌지주스	호빵⑤⑥/우유②							
열량(kcal)	604	24.4	724	22.3	523	20.0	601	21.5	593	26.9	252	6.0
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)						
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	부추영양죽	포도	감자죽	사과	짜먹는요구르트②						
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 훈제오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥⑬ (두부양념조림⑤⑥⑬) 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정④⑤⑥⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬	김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스						
오후간식	치즈주먹밥②/ 옥수수차	고구마핫케이크②⑤⑥/우유②	꿀떡/두유⑤	짜장면⑤⑥⑩⑬	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②							
열량(kcal)	544	20.3	697	23.7	516	22.5	551	22.3	591	20.8	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) 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 (국거리용)	쇠고기 (볶음용)
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	한우	한우
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	돼지고기		닭고기		식육 · 수산물 가공품			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

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. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.) [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 ※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑯ 달걀치즈전①②⑤⑬ 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 (버섯국⑤⑥⑬) 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑬⑯ 갯잎나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 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 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ *순살가자미조림⑤⑥⑬ (닭살조림⑤⑥⑬⑯) 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		참쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨⑬ 마파두부⑤⑥⑬⑯ 군만두⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 들깨채소국⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬			
		224	12.8	237	9.5	272	11.5	248	9.6	214	7.1
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)	
저녁	기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 오이생채 깍두기⑬	쌀밥 *맑은동태탕⑤⑥⑬ (맑은두부탕⑤⑥⑬) 간장닭찜⑤⑥⑬⑯ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 (수제비국⑥⑬) 어묵짜장볶음⑤⑥⑬ 들깨나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑯ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		참쌀밥 콩나물국⑤⑬ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬			
		233	9.4	249	17.6	269	8.6	253	10.0	200	7.2
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁	수수밥 닭개장⑤⑥⑬⑯ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑬⑯ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		참쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 게살탕⑤⑥⑬ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑯ 파프리카무침 배추김치⑬			
		263	10.4	249	14.4	221	11.3	288	13.7	195	11.5
[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬야황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기(국거리용)	쇠고기(볶음용)	수산물
	쌀	잡쌀	배추	고춧가 루	연두부	콩비지	두부	한우	한우	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	돼지고기	닭고기	식육 · 수산물 가공품			미트볼		너비아니		비엔나
	국내산	국내산	떡갈비		돼지고기(국내산)		닭고기, 돼지고기(국내산)		닭고기, 돼지고기(국내산)	

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. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.) [이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등 ※ 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.	쌀밥 쇠고기숙주국⑤⑥⑬⑯ 달걀치즈전①②⑤⑬ 브로콜리무침 배추김치⑬				수수밥 연두부국⑤⑥⑬ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 미역줄기볶음⑤⑬ 배추김치⑬					
	열량 (kcal)	단백질 (g)	366	17.6	359	14.4					
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) [국없는날]		8일(목)		9일(금)-한글날	
저녁		쌀밥 맑은유부국⑤⑥⑬ 돈육단호박찜⑤⑥⑬⑯ 열무나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 (버섯국⑤⑥⑬) 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑬⑯ 갯잎나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 부추달걀볶음①⑤⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬					
	열량 (kcal)	단백질 (g)	350	18.3	358	15.7	316	11.5			
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
저녁	차조밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ *순살가자미조림⑤⑥⑬ (닭살조림⑤⑥⑬⑯) 가지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 감자된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤⑬ 버섯볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		참쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨⑬ 마파두부⑤⑥⑬⑯ 군만두⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑬		쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 깍두기⑬		수수밥 들깨채소국⑤⑥⑬ 맛살채소전①⑤⑥⑬ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬			
	열량 (kcal)	단백질 (g)	320	18.3	339	13.5	389	16.4	354	13.7	306
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수) [국없는날]		22일(목)		23일(금)	
저녁	기장밥 된장찌개⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 오이생채 깍두기⑬	쌀밥 *맑은동태탕⑤⑥⑬ (맑은두부탕⑤⑥⑬) 간장닭찜⑤⑥⑬⑯ 건파래볶음⑤ 배추김치⑬		차조밥 (수제비국⑥⑬) 어묵짜장볶음⑤⑥⑬ 들깨나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑬⑯ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		참쌀밥 콩나물국⑤⑬ 두부채소볶음⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑬			
	열량 (kcal)	단백질 (g)	333	13.4	356	25.2	384	12.3	361	14.3	285
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
저녁	수수밥 닭개장⑤⑥⑬⑯ 비엔나채소조림 ①⑤⑥⑬⑯ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 달걀찜① 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		참쌀밥 양배추된장국⑤⑥⑬ 돈육소금구이⑩ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쌀밥 게살탕⑤⑥⑬ 쇠고기육전①⑤⑥⑯ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑬		수수밥 애호박맑은국⑤⑬ 닭가슴살장조림 ⑤⑥⑬⑯ 파프리카무침 배추김치⑬			
	열량 (kcal)	단백질 (g)	376	14.8	355	20.5	316	16.2	411	19.5	279
[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬야황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.											

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩			쇠고기(국거리용)	쇠고기(볶음용)	수산물
	쌀	참쌀	배추	고춧가 루	연두부	콩비지	두부	한우	한우	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	돼지고기	닭고기	떡갈비		미트볼		너비아니		비엔나	
	국내산	국내산	돼지고기(국내산)		닭고기, 돼지고기(국내산)		닭고기, 돼지고기(국내산)		닭고기, 돼지고기(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
	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>