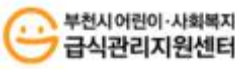


2026년 10월 식단표
(1세~2세)



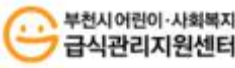
결재	담당	주임	원감	원장
	김경아	허지수	신나연	김새봄

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		브로콜리죽		바나나	
점심	 [🌞 10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크입니다. [국없는날] 나트륨 섭취를 줄이기 위해 2, 4째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. [🇨🇳] 세계 음식문화의 날: 중국 음식 짜장면입니다. [🍲 계절밥상] 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단	차조밥 몫국 ⑤⑥⑬ 돈육볶음 ⑤⑩⑫⑬ 숙주나물무침 ⑬ 배추김치 ⑬		쌀밥 어묵탕 ⑤⑥⑬ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑬	
		시리얼/우유 ②		배추전 ⑤⑥/옥수수차	
오후간식		423	13.4	374	13.8
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)	
오전간식				누룽지죽	
점심	 [🇰🇷] 한글날			기장밥 감자양파국 ⑬ 쇠고기장면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침 ⑬ 배추김치 ⑬	
				단호박찜/우유 ②	
오후간식				잔치국수 ①⑤⑥⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	345	11.9	450	18.4
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		당근스틱/두유 ⑤		치즈죽	
점심		쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜 ①②⑬ 구이김 배추김치 ⑬		수수밥 순두부탕 ⑤⑥⑬ [🍲] 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기 ⑬	
		볶음우동 ⑤⑥⑬		찜감자/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	358	15.8	401	16.2
일자		14일(수)		15일(목)	
오전간식		배		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 북엇국 ①⑤⑥⑬ 찜닭 ⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음 ⑬ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	414	17.9	480	17.8
일자		16일(금)		17일(토)	
오전간식		사인머스켓		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	404	16.3	480	17.8
일자		18일(토)		19일(일)	
오전간식		배		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	404	16.3	480	17.8
일자		20일(월)		21일(화)	
오전간식		당근스틱/두유 ⑤		치즈죽	
점심		쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜 ①②⑬ 구이김 배추김치 ⑬		수수밥 순두부탕 ⑤⑥⑬ [🍲] 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기 ⑬	
		볶음우동 ⑤⑥⑬		찜감자/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	358	15.8	401	16.2
일자		22일(수)		23일(목)	
오전간식		배		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	404	16.3	480	17.8
일자		24일(금)		25일(토)	
오전간식		사인머스켓		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	404	16.3	480	17.8
일자		26일(일)		27일(월)	
오전간식		배		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	404	16.3	480	17.8
일자		28일(화)		29일(수)	
오전간식		사인머스켓		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	404	16.3	480	17.8
일자		30일(목)		31일(금)	
오전간식		사인머스켓		콩나물죽 ⑤	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유 ②		치즈탕 ①②⑥/우유 ②	
오후간식		다진유부주먹밥 ⑤⑥/ 동글레차		[🌞] 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유 ②	
열량(kcal)	단백질(g)	404	16.3	480	17.8

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳자
※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

2026년 10월 식단표
(3세~5세)



결재	담당	주임	원감	원장
	김경아	허지수	신나연	김새봄

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		브로콜리죽		바나나	
점심	[10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크입니다.	차조밥 묵국 ⑤⑥⑬ 돈육볶음 ⑤⑩⑫⑬ 숙주나물무침 ⑬ 배추김치 ⑬		쌀밥 어묵탕 ⑤⑥⑬ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑬	
		[이달의 제철 식재료] 배추, 무, 고구마, 우엉, 사과, 단감, 포도, 배, 삼치 등		시리얼/우유②	
오후간식		[이달의 제철 식재료] 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단		배추전 ⑤⑥/옥수수차	
열량(kcal)	단백질(g)	605 19.2		535 19.8	
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)	
오전간식		누룽지죽		배	
점심		기장밥 감자양파국 ⑬ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑭ 오이무침 ⑬ 배추김치 ⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 두부구이 ⑤ 배추김치 ⑬ 짜먹는요구르트②	
		단호박찜/우유②		잔치국수 ①⑤⑥⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	493 17.1		643 26.3	
일자		7일(수) 국없는날		8일(목)	
오전간식		배		달걀죽①	
점심		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 두부구이 ⑤ 배추김치 ⑬ 짜먹는요구르트②		참쌀밥 쇠고기미역국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	
		잔치국수 ①⑤⑥⑬		순우유생크림케이크①②⑤⑥/유기농푸른사과주스	
열량(kcal)	단백질(g)	643 26.3		650 21.6	
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		당근스틱/두유⑤		치즈죽	
점심		쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬⑭ 치즈달걀찜 ①②③ 구이김 배추김치 ⑬		수수밥 순두부탕 ⑤⑥⑬  돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기 ⑬	
		볶음우동 ⑤⑥⑬		찜감자/우유②	
열량(kcal)	단백질(g)	512 22.6		573 23.2	
일자		14일(수)		15일(목)	
오전간식		배		콩나물죽⑤	
점심		쌀밥 복쌈국 ①⑤⑥⑬ 찜닭 ⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음 ⑬ 배추김치 ⑬		기장밥 청경채된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 과일샐러드 ①②⑤ 깍두기 ⑬	
		다진유부주먹밥 ⑤⑥/동글레차		 고구마핫케이크 ②③⑥/우유②	
열량(kcal)	단백질(g)	592 25.6		686 25.5	
일자		16일(금)		17일(토)	
오전간식		샤인머스켓		깨죽	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 멸치볶음 ⑤ 배추김치 ⑬		기장밥 두부국 ①⑤⑥ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침 ⑬ 깍두기 ⑬	
		치즈빵 ①②⑥/우유②		단호박요거트범벅②	
열량(kcal)	단백질(g)	578 23.4		501 21.0	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		채소죽	
점심		쌀밥 달걀파국 ①③ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬		수수밥 돈육김치국 ⑤⑩⑬ 두부탕수 ⑤⑫ 도토리묵무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	
		부추전 ⑤⑥/보리차		핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬/오렌지주스	
열량(kcal)	단백질(g)	507 22.5		675 20.6	
일자		21일(수) 국없는날		22일(목)	
오전간식		바나나		깨죽	
점심		쇠고기무밥 ⑤⑥⑬⑭ 버섯감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑬ 요구르트②		기장밥 두부국 ①⑤⑥ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침 ⑬ 깍두기 ⑬	
		어묵잡채 ⑤⑥⑬		단호박요거트범벅②	
열량(kcal)	단백질(g)	477 16.6		501 21.0	
일자		23일(금) 계절밥상		24일(토)	
오전간식		채소죽		부추영양죽	
점심		수수밥 돈육김치국 ⑤⑩⑬ 두부탕수 ⑤⑫ 도토리묵무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬		차조밥 배추맑은국 ⑤⑥⑬ 오리불고기 ⑤⑥⑬ 상추쌈장무침 ⑬ 깍두기 ⑬	
		핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬/오렌지주스		토마토스파게티 ⑥⑫⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	675 20.6		512 21.8	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		당근스틱/플레인요구르트②		단감	
점심		쌀밥 시금치된장국 ⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑬⑭ 김자반 ⑤⑥⑬ 배추김치 ⑬		쌀밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 순살삼치조림 ⑤⑥⑬ 양배추나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑬	
		물만두 ⑤⑥⑩⑬/옥수수차		토마토스파게티 ⑥⑫⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	504 21.1		512 21.8	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		부추영양죽		감자죽	
점심		차조밥 배추맑은국 ⑤⑥⑬ 오리불고기 ⑤⑥⑬ 상추쌈장무침 ⑬ 깍두기 ⑬		기장밥 콩나물무채국 ⑤⑬ 닭강정 ⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑬	
		토마토스파게티 ⑥⑫⑬		 짜장면 ⑤⑥⑩⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	512 21.8		636 23.7	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		단감		깨죽	
점심		쌀밥 유부된장국 ⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음 ⑤⑬ 배추김치 ⑬		기장밥 콩나물무채국 ⑤⑬ 닭강정 ⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑬	
		토마토스파게티 ⑥⑫⑬		 짜장면 ⑤⑥⑩⑬	
열량(kcal)	단백질(g)	512 21.8		636 23.7	

[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 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

[식품 알레르기 유발물질]
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳젓
※ 식품 알레르기 유발물질 중 '㉓야생산란류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

식단 이용 시 안내사항

<2025.01.15>

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↔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
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>



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터