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

2026년 11월 식단표

만 1~2세 – 오전간식죽식형

부천시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

일자	2일(월)		3일(화)		4일(수) 국없는날		5일(목)		6일(금) 계절밥상	
오전간식	누룽지죽		치즈죽②		시금치죽		미역된장죽⑤⑥⑬		무죽⑬	
점심	쌀밥 닭곰탕⑬⑮ 떡갈비데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬		기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬		카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ (호박양파국⑬) 달걀찜① 배추김치⑬두유⑤		수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 두부탕국⑤⑥ **(닭살구이⑤⑮)** 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식	사과/우유②		채소튀김⑤⑥/ 옥수수차		토마토슬라이스⑫/ 플레인요구르트②		간장비빔국수⑤⑥⑬		배/우유②	
열량(kcal)	384	단백질(g) 16.4	325	13.0	466	18.0	357	15.4	419	17.7
일자	**9일(월)**		**10일(화)**		**11일(수)**		**12일(목)**		**13일(금)**	
오전간식	당근죽		애호박죽		근대죽⑬		고구마죽		달걀죽①➜ 맛살채소죽⑥	
점심	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 안매운부대찌개⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬		차조밥 *오징어콩나물국⑤⑥⑬⑰ 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ ➜ 미역국⑤⑥ 버섯쇠불고기⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ ➜ 잡채⑤⑥⑬ 배추김치⑬ 남태경 생일잔치	
오후간식	사과/우유②		과일요거트범벅		자른샤인머스켓/ 우유②		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②		바나나/ 짜먹는요구르트②	
열량(kcal)	393	단백질(g) 18.7	365	14.5	424	18.8	439	21.1	454	17.3
일자	**16일(월)**		**17일(화)**		**18일(수)**		**19일(목)**		**20일(금)**	
오전간식	두부양파죽⑤⑬		버섯죽		참깨죽		채소죽		김가루죽	
점심	쌀밥 수제비국⑥⑬ 간장닭갈비⑤⑥⑬⑮ 근대나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 안매운콩비지찌개⑤⑩⑬ 돼지고기장조림⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬		**(닭살볶음밥①⑤⑥⑬⑮⑱)** 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬	
오후간식	자른단감/우유②		카스테라①②⑥/ 우유②		귤/우유②		양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/둥글레차		사과/두유⑤	
열량(kcal)	444	단백질(g) 19.9	462	19.3	391	18.7	320	14.9	435	15.7
일자	**23일(월)**		**24일(화)**		**25일(수)**		**26일(목)**		**27일(금)**	
오전간식	감자죽		브로콜리죽		배추죽		닭가슴살죽⑬⑮		멸치영양죽⑬	
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮오이 무침⑬ 배추김치⑬		쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 안매운제육볶음⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬	
오후간식	자른샤인머스켓/ 우유②		유부국수①⑤⑥		키위/두유⑤		찐고구마/우유②		토마토슬라이스⑫/ 유아치즈②	
열량(kcal)	417	단백질(g) 16.5	405	19.4	447	16.8	430	20.5	435	18.5
일자	**30일(월)**									
오전간식	쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑯									
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 저염 들깨무나물볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬									
오후간식	귤/ 플레인요구르트②									
열량(kcal)	352	단백질(g) 12.9								

[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 1째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 제공해도 무관합니다.)

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

세계 음식문화의 날: 인도 음식 카레라이스입니다.

※ 수산물 제공이 어려운 기관은 괄호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.

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(탕,조림,볶음용)	쇠고기(용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산	수입산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산
	닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품							
			떡갈비		햄	어묵		맛살	너비아니	탕수육
	국내산	국내산	한우,돈육(국내산)		돈육(국내산)	조기연육(인도네시아)		연육(미국,인도,베트남산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)

※ 담임선생님과 학부모가 협의하여 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당음식을 제한합니다.
※ 식육 · 수산물 가공품 – 당일 게시판에 표기가능(키즈노트 급간식)에 표시합니다.
※ 기관사정에 의해 부득이하게 동일 식품군의 다른 식품으로 대체될 수 있습니다.
※ 과일간식의 경우 경기도건강과일에 따라 품목이 변경될 수 있습니다.

지니어린이집

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↔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↔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>

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터