

2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절							
오전간식		브로콜리죽		바나나									
점심	 [10월 신메뉴] 소화를 도와주는 고구마를 활용한 고구마핫케이크입니다. 국없는날 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 10월 계절밥상 제철 식재료(단감, 고구마)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단	차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬									
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차									
열량(kcal)	단백질(g)	447 14.7		334 15.8									
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식				달걀죽①		키위		누룽지죽				아기요구르트②	
점심		기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 맑은장국⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑬⑮ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬				고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나			
오후간식		단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥⑬		 고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②							
열량(kcal)	단백질(g)	396 17.5		451 19.5		502 19.0						258 9.9	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		당근스틱/두유⑤		흑임자죽		배		콩나물죽⑤		토마토슬라이스⑫		플레인요구르트②	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야기두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬		찜감자/우유②		다진우부주먹밥⑤⑥/ 등글레차		삶은달걀①/우유②		치즈빵①②⑥/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	371 16.3		418 16.7		413 17.3		501 21.4		427 18.8		230 9.0	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 10월 계절밥상		24일(토)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		채소죽		바나나		들깨죽		자른 단감		아기요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 안매운돈육김치국 ⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 두유⑤		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차		카스테라①②⑥/ 우유②		어묵잡채⑤⑥⑬		단호박요거트범벅②		머핀①②⑥/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	376 16.9		476 16.0		374 16.4		337 13.5		441 20.9		183 4.4	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		부추영양죽		자른포도		감자죽		사과		짜먹는요구르트②	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		안매운김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차		찜고구마/우유②		토마토달걀프리카타 ①②⑤⑫/두유⑤		 아기짜장면⑤⑥⑬		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	400 15.1		393 14.2		392 20.4		390 15.6		431 15.3		242 8.3	
[식품 알레르기 유발물질] ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑳젓 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.													
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기(용)						
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							
	식육 · 수산물 가공품												
	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	함박스테이크	동그랑땡	닭강정						
	국내산	국내산	국내산	해당일자표기	해당일자표기	해당일자표기	해당일자표기						

[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 '아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

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

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 정소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육수산물 가공품 - 당일 게시판에 표시가능 / 수산물 제공이 어려운 기관에서는 갈호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.

2026년 10월 식단표

만 3~5세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절							
오전간식		브로콜리죽		바나나									
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬									
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차									
열량(kcal)	단백질(g)	447 14.7		334 15.8									
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)	
오전간식				달걀죽①		키위		누룽지죽				아기요구르트②	
점심				기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑭ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 맑은장국⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬				고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식				단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥⑬		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②					
열량(kcal)	단백질(g)			396 17.5		451 19.5		502 19.0				258 9.9	
일자		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전간식		당근스틱/두유⑤		흑임자죽		배		콩나물죽⑤		토마토슬라이스⑫		플레인요구르트②	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑭ 치즈달걀찜①②⑬ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 북엇국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑭ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬		찜감자/우유②		다진우부죽먹방⑤⑥/ 동글레차		삶은달걀①/우유②		치즈빵①②⑥/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	371 16.3		418 16.7		413 17.3		501 21.4		427 18.8		230 9.0	
일자		19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 계절밥상		24일(토)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		채소죽		바나나		들깨죽		자른 단감		아기요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 안매운돈육김치국 ⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑭ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 두유⑤		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차		카스테라①②⑥/ 우유②		어묵잡채⑤⑥⑬		단호박요거트범벅②		머핀①②⑥/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	376 16.9		476 16.0		374 16.4		337 13.5		441 20.9		183 4.4	
일자		26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		부추영양죽		자른포도		감자죽		사과		짜먹는요구르트②	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑭ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		안매운김치볶음밥①⑬ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차		찜고구마/우유②		토마토달걀프리카타 ①②⑤⑫/두유⑤		아기짜장면⑤⑥⑬		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②			
열량(kcal)	단백질(g)	400 15.1		393 14.2		392 20.4		390 15.6		431 15.3		242 8.3	

[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.

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

※ 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 표시가능 / 수산물 제공이 어려운 기관에서는 팔호의 대체 메뉴를 사용해 주시기 바랍니다.

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 계절 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>



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

★ 배식 시 유의사항 ★

이유식 배식 알아보기

▶초기(생후 4~6개월)



- 10~8배죽 (물:쌀 = 10~8:1)
- 주르륵 흐르는 미음 상태

▶중기(생후 7~8개월)



- 8~5배죽 (물:쌀 = 8~5:1)
- 덩어리가 조금 있고 푹푹 떨어지는 상태

▶후기(생후 9~11개월)



- 5~3배죽 (물:쌀 = 5~3:1)
- 쌀알이 보이면서 아기가 잇몸으로 으깬 정도의 상태

영유아 배식 알아보기

▶나물류

- 만1~2세의 경우, 잘라서 제공

▶매추리알 장조림

- 만 3세까지 잘라서 제공

▶배추김치&깍두기 등 김치류

- 고춧가루를 최소화하여 조리
- 영유아가 섭취하기 알맞은 크기로 작게 잘라서 제공
- 백김치로 대체 가능

▶잡곡밥

- 잡곡의 비율은 10% 이내로 조리
- 영유아가 소화하기에 어렵다고 판단이 되는 경우, 쌀밥 혹은 다른 종류의 잡곡으로 대체 가능



▶국 건더기

- 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공

▶불고기용 돈육, 우육

- 만1~2세의 경우, 잘라서 제공

▶반찬용 닭

- 닭가슴살, 닭안심, 닭다리살 등을 사용하면 일정량 배식이 용이
- 찜: 1~2세가 먹을 수 있는 한입 크기로 절단하여 조리
- 튀김: 튀긴 후에 연령에 맞는 크기로 절단하여 제공

▶국수, 잡채 등의 면류

- 만 1세의 경우, 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공
- 만 3세 이상의 경우, 포크로 먹을 수 있도록 제공

▶동태국, 탕, 찌개, 조림 등

- 동태를 쓸 경우, 살을 발라 주는 것이 위생상, 안전상 바람직함

