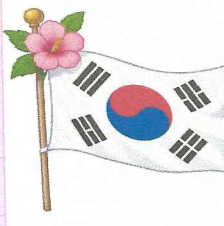


2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절							
오전간식		브로콜리죽		사과									
점심		차조밥 뚝국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬									
		시리얼/우유② 447 14.7		배추전⑤⑥/옥수수차 334 15.8									
오후간식													
열량 (kcal)	단백질 (g)												
일자	5일(월)-대체휴일		6일(화)		7일(수) 국없는날		8일(목) / 소풍		9일(금)-한글날		10일(토)		
오전간식				달걀죽①		배		누룽지죽				아기요구르트②	
점심				기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ (맑은장국⑤⑥⑬) 두부구이⑤ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		찰쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬				고기국수⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑬ 바나나	
오후간식				단호박찜/우유② 396 17.5		잔치국수①⑤⑥⑬ 451 19.5		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유② 502 19.0				258 9.9	
열량 (kcal)	단백질 (g)												
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)		
오전간식		당근스틱/두유⑤		흑임자죽		배		콩나물죽⑤		샤인머스켓		플레인요구르트②	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 치즈달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침 깍두기⑬		쌀밥 복쌈국①⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 청경채된장국⑤⑥⑬ 크림함박스테이크 ①②④⑤⑥⑩⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박새우젓국 ⑤⑥⑨⑬ 데리야끼두부조림⑤⑬ 멸치볶음⑤ 배추김치⑬		비빔밥①⑤⑥ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬ 371 16.3		찜감자/우유② 418 16.7		다진유부주먹밥⑤⑥/ 둥글레차 413 17.3		삶은달걀①/우유② 501 21.4		치즈빵①②⑥/우유② 427 18.8		230 9.0	
열량 (kcal)	단백질 (g)												
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금) 개절밥상		24일(토)		
오전간식		오이스틱/유아치즈②		채소죽		배		들깨죽		자른단감		아기요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡채소조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 안매운돈육김치국 ⑤⑩⑬ 두부탕수⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬⑮ 미소국⑤⑬ 버섯감자조림⑤⑥ 배추김치⑬ 두유⑤		기장밥 두부찌개⑤⑥⑬ 돈육메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만두국①⑤⑥⑩⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬		스파게티⑥⑫⑬ 크림스프②⑤⑥ 오이피클	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차 376 16.9		카스테라①②⑥/ 우유② 476 16.0		어묵잡채⑤⑥⑬ 374 16.4		단호박요거트범벅② 337 13.5		머핀①②⑥/우유② 441 20.9		183 4.4	
열량 (kcal)	단백질 (g)												
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)		
오전간식		당근스틱/ 플레인요구르트②		부추영양죽		배		감자죽		샤인머스켓		짜먹는요구르트②	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 닭강정⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 돈채파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑬⑮ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		안매운김치볶음밥①③ 우동국물⑤⑥⑬ 파인애플슬라이스	
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차 400 15.1		찜고구마/우유② 393 14.2		토마토달걀프리카타 ①②⑤⑫/두유⑤ 392 20.4		아기짜장면⑤⑥⑬ 390 15.6		프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유② 431 15.3		242 8.3	
열량 (kcal)	단백질 (g)												

[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(탕,국용)		쇠고기(볶음용)	
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산		
표시	식육 · 수산물 가공품									
	돼지고기	닭고기	오리고기	어묵	함박스테이크	동그랑땡	닭강정			
	국내산	국내산	국내산	연육(외국산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	닭(국내산)			

※ 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 갈호의 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 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↔찰밥↔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>



부산시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단표

이유식 후기 (9~11개월)

i. 이유식의 농도 및 형태 : 5~3배죽, 물 : 쌀 = 5~3 : 1

ii. 식품제공 참고사항 - 고형식(무른밥)

- 채소류 : 잘게 잘라 삶은 형태

- 과일 : 잘게 자른 형태

- 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태
 (쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)

iii. 제공횟수 : 1일 3~4회(이유식 3회+간식 1회)

iv. 조미 : 소금, 설탕 등 조미료 사용 안함

v. 주의사항

- 우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류 등 금지

- 수저 사용, 핑거푸드 제공: 스스로 먹는 습관 형성 도움

※ 식품 알레르기 유발물질

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복 포함) ⑲자

- 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을
 이용한 식품이 사용된 음식에는 해당 식품 번호가 표시됩니다.

- 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한하도록 합니다.

- 식품 알레르기 유발식품 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화
 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의
 식품에 포함되어 있습니다.

일 자		1일(목)						2일(금)			3일(토)-개천절								
오전간식		브로콜리죽						바나나											
점심		달걀노른자 숙주무른밥①						닭가슴살 우유무른밥⑤											
오후간식		오트밀요거트②						배추전①⑤⑥/ 옥수수차											
열량(kcal)		52	110	69	40	99	89												
단백질(g)		1.3	3.1	2.4	0.6	5.1	3.2												
일 자		5일(월)-대체휴일			6일(화)			7일(수)			8일(목)			9일(금)-한글날			10일(토)		
오전간식		달걀죽①			사과			누룽지죽						아기요구르트②					
점심		쇠고기 오이무른밥⑬			하이라이스 ②⑤⑥⑬⑭			두부감자무른밥⑤						아기국수①⑥					
오후간식		으깬단호박/ 아기두유⑤			잔치국수 ①⑤⑥⑬			고구마핫케이크 ②⑤⑥/아기두유⑤											
열량(kcal)		107	103	68	22	131	130	70	96	153				42	105				
단백질(g)		2.7	4.3	3.6	0.1	3.7	4.5	1.1	3.0	5.8				1.0	3.8				
일 자		12일(월)			13일(화)			14일(수)			15일(목)			16일(금)			17일(토)		
오전간식		당근퓨레/ 아기두유⑤			흑임자죽			배			콩나물죽⑤			참외			아기 플레인요구르트②		
점심		쇠고기 치즈무른밥②⑬			순두부 브로콜리무른밥⑤			닭가슴살 무무른밥⑬⑮			두부 청경채무른밥⑤			잔멸치 애호박무른밥			김가루 콩나물무른밥⑤		
오후간식		아기볶음우동 ⑤⑥⑬			으깬감자/ 아기두유⑤			다진유부주먹밥⑤/ 동글레차			노른자스크램블 ①⑤			치즈빵①②⑥/ 아기두유⑤					
열량(kcal)		62	133	87	95	85	68	40	92	87	52	87	73	22	113	123	51	81	
단백질(g)		3.5	6.2	1.5	2.2	2.8	3.9	0.4	4.8	2.9	1.3	2.7	3.1	0.7	7.8	4.7	1.8	2.7	
일 자		19일(월)			20일(화)			21일(수)			22일(목)			23일(금)			24일(토)		
오전간식		오이퓨레/ 아기치즈②			채소죽⑬			바나나			둘깨죽			자른단감			아기요구르트②		
점심		달걀노른자 참나물무른밥①			양파당근무른밥⑬			쇠고기 버섯무른밥⑬			두부배추무른밥⑤			닭가슴살 고구마무른밥⑤			아기스파게티 ⑤⑥⑬⑮⑯		
오후간식		부추전⑥/보리차			카스테라①②⑥/ 아기두유⑤			아기잡채①⑬			단호박 요거트무침②			머핀①②⑥/ 아기두유⑤					
열량(kcal)		70	113	19	74	84	113	40	107	70	117	88	58	41	109	96	42	104	
단백질(g)		4.2	3.2	1.2	2.7	1.5	4.4	0.6	4.6	0.8	2.6	2.7	1.7	0.5	4.8	4.6	1.0	3.2	
일 자		26일(월)			27일(화)			28일(수)			29일(목)			30일(금)			31일(토)		
오전간식		당근퓨레/ 아기플레인요구르트②			부추죽⑬			배			감자죽			사과			짜먹는요구르트②		
점심		쇠고기 시금치무른밥⑬			달걀노른자 김가루무른밥①			두부 양배추무른밥⑤⑬			닭가슴살 콩나물무른밥⑤⑮			애호박 파프리카무른밥			유부 양파무른밥⑤⑬		
오후간식		치즈주먹밥②/ 옥수수차			으깬고구마/ 아기두유⑤			아기쌀과자/ 아기두유⑤			아기짜장면 ⑤⑥⑬⑮			프렌치토스트 ①②⑤⑥아기두유⑤					
열량(kcal)		65	107	78	73	111	87	40	93	95	55	94	129	22	77	161	37	113	
단백질(g)		2.2	4.6	2.1	1.4	3.5	3.5	0.4	2.9	3.4	1.1	5.4	4.5	0.1	1.4	6.7	1.5	3.4	
원산지 표시		밥, 죽, 누룽지			콩			쇠고기			닭고기								
		쌀			두부			국내산			수입산								
		산			산			산			산								