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↔쨈샌드위치 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

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 떡갈비데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬ 얼갈이나물무침 깍두기⑬	기장밥 근대장국⑤⑥⑬ 쇠고기두부볶음 ⑤⑥⑬⑯ 버섯나물⑬ 깍두기⑬	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑱ (호박양파국⑬) 달걀찜① 배추김치⑬ 두유⑤	수수밥 감잣국⑬ 돼지고기시래기찜 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑬	쌀밥 두부탕국⑤⑥ *임연수구이⑤⑥ (닭살구이⑤⑮) 연근조림⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	찐고구마/우유②	채소튀김⑤⑥/ 옥수수차	토마토슬라이스⑫/ 플레인요구르트②	간장비빔국수⑤⑥⑬	배/우유②
열량(kcal)	428	325	466	357	419
단백질(g)	17.0	13.0	18.0	15.4	17.7

일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	당근죽	애호박죽	근대죽⑬	고구마죽	달걀죽①
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 버섯쇠불고기 ⑤⑥⑬⑯ 멸치조림⑤⑥⑬ 배추김치⑬	찹쌀밥 안매운부대찌개 ⑤⑥⑩⑬ 스크램블에그 ①②⑤⑬ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬	쌀밥 유부당면국⑤⑥⑬ 로제소스닭살조림 ②⑫⑬⑮ 브로콜리무침 배추김치⑬	차조밥 *오징어콩나물국 ⑤⑥⑬⑰ (닭걀콩나물국①⑤⑬) 두부간장조림⑤⑥⑬ 고사리나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬⑯ 가지돈민찌된장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥⑬ 깍두기⑬
오후간식	단호박찜/우유②	과일요거트범벅	자른샤인머스캣/ 우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②	바나나/ 짜먹는요구르트②
열량(kcal)	392	365	424	439	454
단백질(g)	19.1	14.5	18.8	21.1	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 안매운콩비지찌개 ⑤⑩⑬ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	*새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨⑬⑱ (닭살볶음밥 ①⑤⑥⑬⑮⑱) 우동국물⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부햄볶음⑤⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈육짜장볶음 ⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑬
오후간식	찐감자/우유②	카스테라①②⑥/ 우유②	배/우유②	양배추달걀전 ①⑤⑥⑫⑬/둥글레차	귤/두유⑤
열량(kcal)	442	462	412	320	428
단백질(g)	20.0	19.3	18.9	14.9	15.8

일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	감자죽	브로콜리죽	배추죽	닭가슴살죽⑬⑮	멸치영양죽⑬
점심	쌀밥 달걀파국①⑬ 너비아니채소조림 ⑤⑥⑬⑯ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬	차조밥 단호박된장국⑤⑥⑬ 치즈닭조림②⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 순두부김국⑤⑥⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물무침⑤⑥ ⑬ 깍두기⑬	찹쌀밥 팽이버섯장국⑤⑥⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑯ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 황태국⑤⑥⑬ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩⑬ 상추무침⑬ 깍두기⑬
오후간식	구운계란①/우유②	유부국수①⑤⑥	바나나/우유⑤	찐고구마/우유②	단감/우유②
열량(kcal)	448	405	471	430	452
단백질(g)	21.2	19.4	16.0	20.5	17.7

일자	30일(월)
오전간식	쇠고기양파죽⑤⑥⑬⑯
점심	쌀밥 감자미역국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬⑮ 들깨무나물볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	구운감자⑤/우유②
열량(kcal)	389
단백질(g)	15.1

토요일

[11월 신메뉴]
혈관을 튼튼하게 해주는 가지를 활용한 가지돈민찌된장볶음입니다.

[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(국용)	쇠고기(볶음용)	수산물
	쌀	찹쌀	배추	고춧가루	두부	콩비지	순두부	국내산		오징어
	국내산		국내산		국내산			한우, 육우		국내산

닭고기	돼지고기	식육 · 수산물 가공품				
		떡갈비	햄	어묵	너비아니	탕수육
국내산	국내산	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 – 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젖소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
※ 식육·수산물 가공품 – 당일 게시판에 표시가능