



2026년 식단 안내문



식단 작성 기준 및 식단 구성

식단 종류

- ① 유아 기본형 ② 유아 기본형(떡 대체식)
- ③ 유아 죽 2회 ④ 유아 죽 2회(떡 대체식)
- ⑤ 유치원 ⑥ 유치원(떡 대체식)
- ⑦ 유아 저녁 ⑧ 이음식
- ⑨ 영아 기본형 ⑩ 영아 기본형(떡 대체식)
- ⑪ 영아 죽 2회 ⑫ 영아 죽 2회(떡 대체식)
- ⑬ 영아 죽 매일 ⑭ 영아 저녁

식단 구성



식단 작성 기준

연령	열량 (kcal)	단백질 (g)
만1~2세	390~440	20
만3~5세	600~680	25

• 어린이 급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거

표준레시피

- 일반형 식단 전체 메뉴 제공
- 식단표 내 QR제공으로 편리하게 이용 가능
- 신메뉴 레시피 제공
- 1인 분량 및 급식 인원에 따른 발주량 산출 가능

메뉴 로고



푸드브릿지
편식 식재료 메뉴



튼튼레시피공모전
25년 수상 메뉴



신메뉴
센터 신메뉴



저당메뉴
설탕 대체 조리법



전통메뉴
절기 메뉴

원산지 표시

농축수산물	원산지 표시 대상 품목
농산물	쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찌쌀, 쌀 가공품
	콩: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품
	배추김치: 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치가공품(ex 김치만두 등)
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소, 식육·포장육·식육가공품(ex 햄류, 소시지류, 베이컨류 등)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세 * 해당 수산물 가공품 포함 (ex 어묵, 참치캔, 썬유 등)

* 원산지 표시 제외 대상 품목: 가공두부, 유바, 유부, 즉석조리식품, 고기만두, 소스류(살균제품, 복합조미료), 복어 등 건조한 수산물 등

식품 알레르기

식품알레르기 유발물질 표기 대상

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

* 알레르기 유발물질 표기대상에 미포함이라도 재원 어린이 알레르기 조사 결과 원인 식품으로 나온것은 식단에 표기해야 함

* 가공식품의 경우 제조사별 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인해야 함



2026년 식단 안내문



영·유아 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	만 1~2세	만 3~5세
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 충분히 불려서 사용(소화용이)	- 조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 1종류 (혼합 지양) - 주 2~3회 제공 횟수 제한	횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	- 채소 크기는 1x1cm로 썰기	- 골고루 섞기 or 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	- 숟가락으로 떠먹을 수 있는 건더기 크기	- 식판에 국을 담으면 먹기 어려울 수 있으니 국그릇 권장	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	- 0.2cm 이하의 두께로 주문 후 양념 전 3X3cm 썰어 조리	- 돼지고기(수육, 돈가스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취 어려우므로 작게썰거나 다진 고기를 활용	- 스스로 한 번정도 잘라먹을 수 있는 크기나 저작 용이한 작은 크기로 제공
	닭	- 뼈가 제거된 부위 사용 (가슴살, 안심살, 다리살)	- 반드시 순살 제공 (뼈 유의)	
	생선	- 가급적 순살 생선 사용	- 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 활용 - 충분히 익히되 질기지 않게 조리	- 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공 - 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	- 완숙으로 익혀 조리	- 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 - 달걀찜 제공 시 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 세척 및 소독 - 소스는 배식 직전 버무려 제공	- 작게 잘라서 제공 (생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	- 손으로 씹을 씹기보다 3X3cm정도로 잘라 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물	- 찢지 않도록 간에 유의	- 2cm이하 길이로 잘라 제공	
김치류	배추김치	- 맵거나 찢지 않도록 고춧가루 함량에 유의 - 백김치 고려(만 1-2세)	- 앞보다는 줄기 부분 - 1cm 이하로 작게 잘라 제공	
	깍두기		- 1cm 이하로 작게 잘라 제공	
면류	국수·잡채	- 면을 충분히 익혀 조리	- 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식	- 젓가락질이 서툰 경우 포크 사용 배려
떡류	떡	- 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	- 제공하지 않음(삼김주의) - 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우 : 감수 후 제공 가능 - 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 중병 서류 확인 필요)	- 떡국 메뉴의 경우 떡이 너무 크지 않게 제공 - 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적이는 떡은 섭취 시 물·음료 함께 제공하며 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 떡 제공의 경우 주의 사항 안내





2026년 식단 안내문



영·유아 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	만 1~2세	만 3~5세
전류	전	- 나물, 해물등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	- 3x3cm 정도의 크기로 제공	- 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	- 콩조림 조리시 물 양을 충분히 하여 푹 익혀 무르게 조리	- 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수의 경우 찌서 으깬 형태 or 잘게 썰린 형태로 조리 이용 / 원형 그대로 제공 X	- 알레르기 원아 확인 후 제공 - 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알은 푹 익혀 조리 - 껍질째 먹는 생과일 소독	- 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	
	포도	- 반드시 소독 및 세척하여 조리	- 껍질째 제공 시 알맹이로 인해 기도가 막힐 수 있기에 껍질 벗겨서 씹어먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	- 반드시 소독 및 세척하여 조리	- 단백질을 분해효소(브로멜린)가 있어 혀나 구강의 단백질을 분해해 구강염 일으킬 수 있어 과량 섭취 주의하며 특히, 빨아먹지 않게 지도	
	고구마·백설기·강력분으로 만든 빵	- 찐 음식은 충분히 익혀서 조리	- 음료와 함께 제공하지 않으면 딱딱해 삼키기 어렵고 목이 메는 경우가 있으므로 주의 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	

영아기 식단 조리 및 배식 관리

- 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높아 **매끄럽고 동글한 음식** (ex. 방울토마토, 포도), **딱딱한 음식** (ex. 콩, 땅콩 등 견과류), **찰기있는 음식** (ex. 떡 등)은 제외한다.

유아기 식단 조리 및 배식 관리

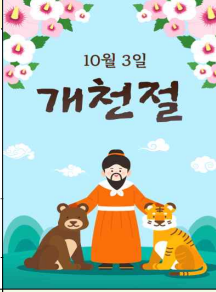
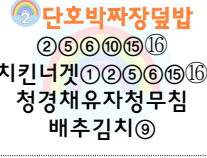
- 12개월 -25개월의 유아는 매끄럽고 동글한 음식(ex. 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의.
- (12-25개월) 딱딱한 음식(ex. 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(ex. 떡 등)을 제공하지 않는다.
- 3-5세(35개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글한 음식(ex. 방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식 (ex. 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(ex. 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라게 제공 및 제공 시 주의한다.

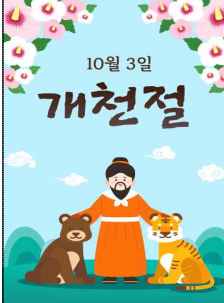


2026년 10월

식단표

시 설 명 : 시립인창간타빌 어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지 (food+bridge)'		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	쇠고기시금치죽 ^{①⑥}	청포도(제철과일)	
점 심	 1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출			잡곡밥 애호박죽국 ^{⑤⑨} 두부스테이크 ^{②⑤⑥⑫⑬⑮⑰} 근대나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 시금치된장국 ^{⑤⑥} 고등어구이 ^{⑤⑥⑦} 새송이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	 10월 3일 개천절
오후간식				찐감자, 우유 ^②	찐만두 ^{①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮} , 우유 ^②	
열량/단백질				425/16	408/19	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8 (생일잔치)	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일	달걀당근죽 ^①	바나나(제철과일)	바나나(제철과일)		두유 ^⑤
점 심		백미밥 순두부백탕 ^{①⑤} 쇠고기감자조림 ^{⑤⑥⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리양파볶음 ^{②⑤⑥⑬} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 미역국 ^{⑤⑥} 돈까스 ^{①②⑤⑥⑩⑮⑰} 애호박나물 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨	 한글날	온메밀국수 ^{③⑤⑥} 백미밥(1/2) 새우튀김 ^{⑤⑥⑨} 깍두기 ^⑨
오후간식		옥수수채소전 ^{①⑤⑥} , 짜먹는요거트 ^②	밤식빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	케이크 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		
열량/단백질		438/15	452/17	455/20		401/18
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	사과(제철과일)	두부미역죽 ^⑤	배(제철과일)	흰살생선오이죽	단감(제철과일)	두유 ^⑤
점 심	백미밥 달걀탕 ^⑤ 두부양념조림 ^{⑤⑥} 애호박볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국 ^{⑤⑥⑬} 새우살부추전 ^{①⑤⑥⑨} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	 단호박짜장면 ^{⑤⑥⑩⑮⑰} 치킨너겟 ^{①②⑤⑥⑬⑮} 청경채유자청무침 배추김치 ^⑨	백미밥 감자국 ^{⑤⑥} 쇠고기새송이볶음 ^{⑤⑥⑬} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참치채소비빔밥 ^{⑤⑥} 다시마채국 ^{⑤⑥} 메밀전병 ^{③⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨
오후간식	모닝빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	찐고구마, 마시는요거트 ^②	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑩⑮⑰⑮} , 우유 ^②	찐어묵 ^{⑤⑥} , 우유 ^②	삶은달걀 ^① , 우유 ^②	
열량/단백질	435/18	450/17	412/17	449/21	392/19	338/16
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	포도(제철과일)	달걀애호박죽 ^①	굴(제철과일)	연두부고구마죽 ^⑤ , 치즈 ^②	키위(제철과일)	두유 ^⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기뭇국 ^{⑤⑥⑬} 삼색달걀찜 ^① 명엽채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 양배추된장국 ^{⑤⑥} 돈육목살구이 ^⑩ 숙주나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 달걀비 ^{⑤⑥⑬} 도토리묵채소무침 ^⑥ 배추김치 ^⑨	백미밥 수제비국 ^{⑤⑥}  최고기단호박조림 ^{⑤⑥⑬} 참나물사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 생선까스 ^{①②⑤⑥} 브로콜리숙회&참깨소스 ^{①②④⑤⑥⑧}	크림스파게티 ^{①②⑤⑥⑩⑮⑰⑮} 백미밥(1/2) 함박스테이크 ^{②⑤⑥⑩⑮⑰⑮} 깍두기 ^⑨
오후간식	치즈빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	찐감자, 우유 ^②	후리가케주먹밥 ^{①②⑤⑥⑨} , 우유 ^②	채소부침개 ^{①⑤⑥}	카스테라 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	
열량/단백질	418/17	413/17	423/16	446/14	451/17	467/17
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	단감(제철과일)	흰살생선당근죽	사과(제철과일)	쇠고기무죽 ^{①⑥}	배(제철과일)	두유 ^⑤
점 심	백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기배추찜 ^{⑤⑥⑬} 잔멸치견과조림 ^{④⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 버섯맑은국 ^{⑤⑥} 순살달강정 ^{①⑤⑥⑮} 건파래자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 두부맑은국 ^⑤ 삼치조림 ^{⑤⑥} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육꼭창 ^{⑤⑥⑩⑫} 콘파프리카무침 배추김치 ^⑨	백미밥 달걀파국 ^① 마파두부 ^{⑤⑥⑩} 취나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	해물볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑰⑮} 춘권튀김 ^{⑤⑥} 그린샐러드&유자드레싱 배추김치 ^⑨
오후간식	소보로빵 ^{①②④⑤⑥} , 우유 ^②	군고구마, 우유 ^②	간장비빔국수 ^{⑤⑥} , 마시는요거트 ^②	 단호박튀김 ^{⑤⑥} , 우유 ^②	핫도그 ^{①②⑤⑥⑩⑬⑮} , 우유 ^②	
열량/단백질	441/18	431/20	409/16	456/16	436/18	348/15
알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	훈제오리(오리-국내산), 치킨너겟(닭-국내산), 생선까스(명태-국내산), 메밀전병(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 명엽채(명태-국내산), 달강정(닭-국내산), 함박스테이크(돈육-국내산, 달고기-국내산, 쇠고기-국내산), 핫도그(돈육-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	참치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
저 녀	'푸드브릿지' (food+bridge)  ①1단계:친해지기 ②2단계:간접노출 ③3단계:소극적노출 ④4단계:적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	백미밥 콩나물국⑤ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰⑱ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 사골팍국⑬ 채소달걀말이①⑤ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
저 녀	10월 3일 개천절 대체휴일 	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		
일 자	12	13	14	15	16	17
저 녀	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑬⑮⑱ 메추리알장조림①⑤⑥ 얼무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어맑은국⑦ 온두부찜&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살가자미구이⑤ 깻잎순볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
일 자	19	20	21	22	23	24
저 녀	백미밥 쪽파미소장국⑤⑥ 너비아니파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑮⑱ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 비지찌개⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리부추찜 ②⑤⑥⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	26	27	28	29	30	31
저 녀	잡곡밥 백팍뽕국⑤⑥⑦⑱ 두부완자전①⑤⑥ 가жина물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 얼무된장국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 느타리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우부추국⑤⑥⑨ 찜달⑤⑥⑱ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
알레르기 유발 식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
원 산 지 표 시	쌀	콩		배추김치		식육·어육 가공품 너비아니(돈육-국내산, 닭-국내산, 쇠고기-국내산), 훈제오리(오리-국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	밥	두부류	비지	배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	오징어	동태(명태)	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	