



2026년 10월 건강식단 - 야간연장

발행일: 2026. 9. 15

		월	화	수	목	금					
날짜					1	2					
저녁					보리밥/배추김치⑨ 미역된장국⑤⑥ 돼지고기쪽파볶음⑤⑥⑩ 고춧잎무침⑤⑥ [★청경채나물⑤⑥]	현미밥/백김치 시금치맑은국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑤ 잔멸치볶음⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)					391/19	349/22					
원산지 표시					두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	현미:국내산 닭고기:국내산					
날짜		5	6	7	8	9					
저녁					기장밥/깍두기⑨ 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 건파래볶음⑤[김구이]	차조밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)		362/13			362/20	392/16					
원산지 표시		연두부(콩):국내산			참치(다랑어):국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국내산					
날짜		12	13	14	15	16					
저녁		녹두밥/배추김치⑨ 조개맑은국⑩ [복쌈국①⑤⑥] 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기떡볶이⑤⑥⑥ [쇠고기찜⑤⑥⑥] 상추무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ ★늪은호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑬ 양배추나물⑤⑥	수수밥/백김치 숙주맑은국 닭살강정①⑤⑥⑤ ★연근조림⑤⑥	참쌀밥/배추김치⑨ 청국장국⑤⑥ 가자미유자청구이⑤ ★무나물					
열량(kcal)/단백질(g)		336/16	385/16	365/16	400/19	364/20					
원산지 표시		두부(콩):국내산	흑미:국내산 ★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	닭고기:국내산	참쌀:국내산 두부(콩):국내산					
날짜		19	20	21	22	23					
저녁		흑미밥/백김치 시래깃국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 미나리나물 [참나물무침⑤⑥]	보리밥/배추김치⑨ 근대양파국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 단호박견과류찜④⑫⑭	수수밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 오물젓①⑤⑫ 명엽채볶음⑤⑥	녹두밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑥ 가지나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 건설우아육국⑤⑥⑨ 돼지고기새송이버섯볶음⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)		362/17	350/18	359/17	378/19	389/19					
원산지 표시		흑미:국내산 닭고기:국내산	오징어:국내산		★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산					
날짜		26	27	28	29	30					
저녁		현미밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑥⑧ 미역초무침[김구이]	참쌀밥 안매운볶음김치[배추김치⑨] 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	기장밥/백김치 콩나물국⑤ 닭살테리야끼조림⑤⑥⑤⑧ 오이채볶음⑤	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈					
열량(kcal)/단백질(g)		397/18	337/13	318/19	367/19	343/17					
원산지 지표 시	쌀(백미)		배추김치		농산물(3)		축산물(6)		수산물(15)		
	밥, 죽, 누룽지		배추		배추김치(배추, 고춧가루)		쇠고기, 돼지고기, 닭고기		넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어,		
	국내산		국내산		쌀(밥, 죽, 누룽지)		오리고기, 양고기,		낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명		
						콩(두부류, 콩국수, 콩비지)		염소(유산양포함)		태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외),	
						*해당 농산물 가공품 포함		*식육, 포장육, 식육가공품		참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미	
								포함		*해당 수산물 가공품 포함	

▶ 식품알레르기 유발물질 표시 : 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 모든 식재료는 기본적으로 국내산을 사용하고 있습니다.
- 만 0~2세 영아를 위해 크기와 양을 조절해서 제공하고 있습니다.
- 원산지 표시 사항은 매일 급식게시판에 있는 원산지 표시판에도 따로 표기하고 있습니다.
- 식재료 수급 상황에 따라 원산지가 달라질 수 있습니다.
- 만약 변경되는 경우 키즈노트에 공지하고 있습니다.



식단 안내

▶ 본 센터에서 제공하는 식단은 “2025 한국인영양소섭취기준”에 준하여 개발하였습니다.

1~2세 유아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

- * 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공합니다.
- * 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 1~2세 유아의 경우 450kcal 내외, 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공합니다.

간식	점심식사
- 우유 및 유제품 제공: 주 3회 이상 - 신선한 채소, 과일, 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수) 등: 주 3회 이상 - 죽 또는 스프: 주 1~2회 - 오후간식은 아이의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성	- 기름이 많이 소비되는 튀김류: 주 2회 이하 - 면요리: 월 2회 이하 - 일품요리: 수요일 - 토요일은 간편한 조리법 메뉴로 구성 - 생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기를 주 별 각 1회 이상 구성 - 생일·건강식단표 별도 제시(일정에 맞게 활용)

▶ **식품알레르기 유발물질 표시:** 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ⑬아황산류의 경우, 식품알레르기 식단에 별도로 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.
- * 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- * 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
- * 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 ‘원재료명’에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

▶ **원산지**는 아래 사항에 준수하여 식단표에 일별로 표시하셔야 합니다.

원산지 표시 대상품목 (미공개시 과태료)	농산물(3)	축산물(6)	수산물(20)*
	배추김치(배추, 고춧가루) 쌀*(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ※ 해당 농산물 가공품 포함	쇠고기*, 돼지고기, 닭고기 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함) ※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함	넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 ※해당 수산물 가공품 포함
비고	* 배추김치: 배추 00산, 고춧가루 00산 * 쌀 : 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	* 쇠고기: 국내산의 경우 한우, 젓소, 육우 구분표시	* 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 원양산의 경우: 원양산 이나 원양산,해역명 표시 외국산의 경우: 국가명 표시

- * 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 **일별로 표시**해야 합니다.(매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표 아래에 일괄표시 가능)
- * 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, **가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게 표시**해야 합니다.
- * 원산지 표시 대상품목 확인 후 원산지 표시를 정확하게 기입하여, 해당 식단표를 **원에 게시하고 어린이 보호자에게도 공지**해야 합니다.

▶ 재료수급이 어려운 경우, 아래 ‘**대체가능 식품표**’를 참고하여 **같은 식품군과 조리법 내에서 11일 미만으로 변경**하도록 권장합니다.

구분	대체가능 식품
밥	모든 종류의 곡류(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 기장밥 ↔ 차조밥 ↔ 서리태밥 등)
국	채소국 콩나물국 ↔ 시금치된장국 ↔ 팽이버섯국 등 고깃국 쇠고기국 ↔ 달걀국 ↔ 맑은순두부국 ↔ 어묵국 ↔ 만둣국 ↔ 황태국 ↔ 유부국 등
단백질 반찬 (주찬*) *함량이 비슷하게 권장 *가급적 가공식품 지양	육류 쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등 어류 고등어 ↔ 삼치 ↔ 임연수 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등 난류, 콩류 달걀 ↔ 두부
채소	모든 종류의 채소류를 같은 조리법 내에서 변경(나물, 무침, 볶음, 숙회, 조림 등)
김치	모든 종류의 김치류(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
제철과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 참외 ↔ 수박 ↔ 사과 ↔ 배 ↔ 굴 ↔ 바나나 등) *연속해서 같은 과일을 제공하지 않도록 주의 *통조림, 과일주스 등 가공식품으로 제공하지 않도록 주의
떡·빵	모든 종류의 떡과 빵 *찐 서류(찐 고구마, 찐 감자, 찐 옥수수 등)로 변경 가능
우유	우유 ↔ 두유 ↔ 떠먹는 요거르트 ↔ 요거르트 ↔ 치즈 *우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체 *하루 2회의 우유 및 유제품 섭취 권장

- * 주찬: 멸치볶음, 진미채무침, 명엽채볶음 등 통상적으로 부찬으로 제공되는 메뉴로는 대체 불가합니다.
- * 동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 변경하여 영양소·열량까지 고려하도록 권장합니다.



식단 제공 시 유의 사항

▶ 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 식단 수정이 필요한 경우 **아래 절차에 따라 식단 감수**를 진행 합니다.

‘대체가능 식품표’를
참고하여 식단 수정



식단 감수 요청서 작성
(센터로 메일 송부)



식단 검토 및 감수 진행
(약 3~4일 소요)



식단 감수 확인서 발송
(급식소로 메일 송부)

- ※ 감수 기간: 매월 식단 게시일(15일 경)부터 약 10일간(공휴일 포함) 가능합니다. 급식이 제공된 이후 감수는 불가합니다.
- ※ 원활한 식단 감수를 위하여 **식단 감수 기간을 꼭 준수**해 주시기 바랍니다.

▶ 급·간식 제공 시 유의사항

- ※ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급·간식을 제공하여 주시기 바랍니다.
- ※ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로, 아래를 참고하여 배식하시기 바랍니다.

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
밥류	잡곡밥	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘 될 수 있도록 충분히 불려 사용
	볶음밥/덮밥	• 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국건더기	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
주찬류	불고기용 돈육/우육	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 • 1-2세의 경우 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공(순살 생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드, 쌈채소	• 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 • 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 유아에게 제공 시 주의
	나물무침	• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치류	배추김치	• 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	• 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
기타류	국수/ 잡채 등의 면류	• 1-2세: 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 • 3-5세: 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	• 전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리 • 1-2세: 3×3cm 정도의 크기로 제공 • 3-5세: 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공
아몬드, 땅콩, 콩류 등		• 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의를 요함 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 알레르기 원아 확인 후 제공
표면이 미끄러운 음식		• 메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공
포도		• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
떡류		• 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ※ 1~2세는 떡류 제공을 지양하며, 운영위원회를 통해 학부모 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능
찜감자, 찜고구마		• 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 • 껍꼭해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		• 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함