



2026년 10월 건강식단 - 즉식형A(오전과일) <1~2세>

어린이·사회복지급식관리지원센터
영양·교육지원팀

발행일: 2026. 9. 15

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식				1	2	3
점심	★ 10월 7일(수): 튀르키예 음식 '필라프(쇠고기볶음밥)' ※ 자세한 내용은 「세계 여러 나라의 음식 이야기」 가정통신문을 확인해 주세요.			참깨죽 쌀밥/백김치 안매운김치국⑨ ★고등어단호박조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤	달걀양파죽①+포도 쌀밥/백김치 [맑은육개장⑤⑥⑬] 온두부&양념장⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	개천절
오후간식				포마주먹밥 +등굴레차 396/17	오곡시리얼⑥+우유② 500/19 ★쇠고기:국내산 한우 두부(콩):국내산	
원산지 표시				고등어:국내산		
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대채휴일	★양송이죽⑤⑥	건강과일(샤인머스켓) 연두부죽⑤	크림수프②⑥	한글날	
점심	개천절 	생일식단 쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ [콩나물무침⑤] [백김치] 생일케이크①②⑤⑥ +우유② 564/21 ★쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산	필라프(쇠고기볶음밥) ②⑤⑥⑬⑭⑮ 아욱된장국⑤⑥/백김치 ★연근참깨소스무침①⑤⑥ [짜먹는요구르트②]	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *달걀간장구이⑤⑥⑮ 양배추찜		등원원아없음
오후간식			자장면①⑤⑥⑩⑮⑬⑭⑮	마나나+우유②		
원산지 표시			연두부(콩):국내산 ★쇠고기:국내산 한우 돼지고기:국내산	닭고기:국내산		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	★청경채죽+샤인머스켓	대구살죽	건강과일(샤인머스켓) 강낭콩죽⑤	흑임자죽	느타리버섯죽+★사과	
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ [돼지고기완자전①⑤⑥⑩] 배추나물⑤⑥	견학식단(선택1) 포마김밥①⑤⑥⑧ 제철과일[바나나] 사과주스	[새우볶음밥⑤⑥⑨⑮] 실과유부국⑤/백김치 구운가지무침⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은듯국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 취나물무침	등원원아없음
오후간식	★전(군)고구마+우유②	미우동⑤⑥	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬ +우유② 545/18	김가루주먹밥①⑤⑥ +결명자차 427/15	전(군)단호박+우유② 501/19 ★쇠고기:국내산 한우	
원산지 표시	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산		소시지(돼지고기):국내산			
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	미역죽+마나나	[갯죽⑨]	건강과일(배) ★고구마죽	★무수프②	순두부죽⑤+★배	
점심	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 시금치콩가루국⑤⑥/백김치 우영조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침	견학식단 참치마요주먹밥①⑤ 제철과일[바나나] 포도주스	등원원아없음
오후간식	전(군)감자+우유②	[카스텔라①②⑥] +매일차③ 444/18	전빵⑤⑥+우유② 560/22	들기름메밀국수③⑤⑥ 441/18	[삶은달걀①] +우유② 153/4	
원산지 표시	동태(명태):러시아 두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우	닭고기:국내산	돼지고기:국내산	참치:원양어선	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	참치채소죽+★사과	당근치즈죽②	건강과일(샤인머스켓) 누룽지죽	★밤죽	장국죽⑤⑥⑬+★단감	
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 점담⑤⑥⑮ [★무나물]	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 생선가스&다다르스①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기양파볶음②⑤⑥⑮ 미소된장국⑤⑥/백김치 콘샐러드①⑤	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑮⑬ 진미채무침①⑤⑥⑦ [연두부샐러드⑤⑥]	쌀밥/★[백김치] 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	등원원아없음
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토스트&케이크②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +보리차 434/16	전(군)단호박+우유② 538/21	에그마요샌드위치①②⑤⑥ +등굴레차 454/18	[★전(군)고구마]+우유②	
원산지 표시	참치(다랑어):원양어선 닭고기:국내산	★쇠고기:국내산 한우 동태포(명태):러시아 베이컨(돼지고기):국내산	돼지고기:국내산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우 오징어:국내산 연두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산 한우	
★10월의 제철식품	10월의 저나트륨·저당 메뉴			쌀(백미)	배추김치(백김치)	
단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯	날짜	메뉴	점심 중 함량	밥, 죽, 누룽지	배추	고춧가루
	저나트륨 메뉴 8일	닭살간장구이	나트륨 106mg	국내산	국내산	국내산
	저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 2g			
	저나트륨 메뉴 30일	배추두기(저염김치)	나트륨 0.1mg			
	* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.			원산지 표시		
				- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지표 제공되는 경우 위의 칸에 원산지 표시		
				- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시		
				★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젓소 구분표시		
				예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)		
식품알레르기 유발물질 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감			* 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.		

빨간색 괄호:
대체가 가능한 메뉴
파란색 괄호:
추가로 제공할 수 있는 메뉴
※ 대체 및 추가메뉴를 제공하지 않는 경우 괄호 메뉴 삭제 후 사용해 주세요.



식단 제공 시 유의 사항

▶ 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 식단 수정이 필요한 경우 **아래 절차에 따라** 식단 감수를 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 불가능합니다.

※ 원활한 식단 감수를 위하여 **식단 감수 기간을 꼭 준수**해 주시기 바랍니다.

▶ 급간식 제공 시 유의사항

※ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급간식을 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	손가락으로 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 손가락으로 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		매추리알, 방울토마토와 면이 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		- 찰쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 매지 않도록 음료와 함께 제공 ※ 1~2세는 떡류 제공을 지양하며, 운영위원회를 통해 학부모 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능
전감자, 전고구마		- 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 손가락과 함께 배식 - 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 매지 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

▶ 본 센터에서 제공하는 식단은 “2025 한국인영양섭취기준”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 제공함.
- * 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 1~2세 유아의 경우 450kcal 내외, 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공함.

간식	점심식사
• 우유 및 유제품 제공: 주 3회 이상 • 신선한 채소, 과일, 서류(편 고구마, 편 감자, 편 옥수수) 등: 주 3회 이상 • 죽 또는 스프: 오전 • 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.

▶ 원산지는 아래 사항에 준수하여 **식단표에 일별로** 표시하여야 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, 뽕장어, 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, 잡쌀, 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** 표시해야 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** 표시해야 합니다.
- * 원산지 표시 대상품목 확인 후 원산지 표시를 정확하게 기입하여, 해당 식단표를 **원에 게시하고 어린이 보호자에게도** 공지해야 합니다.

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

구 분	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 *편 서류(편 고구마, 편 감자, 편 옥수수 등)로 변경 가능
우유	우유 ↔ 두유 ↔ 떠먹는 요구르트 ↔ 요구르트 ↔ 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.