



2026년 10월 예그랑 건강식단 - 일반형B

<0~2세>

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식				1	2	3
점심	 -알레르기 음식이 있는 영아는 원으로 꼭 연락하여 주세요. 알레르기 음식이 있는 원아는 대체식품 및 가정식으로 제공됩니다.			참깨죽	포도	개천절
오후간식				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 맑은육개장⑤⑥⑩ 온두부&양념장⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥	 10월3일 개천절
열량(kcal)/단백질(g)				찐단호박+둥굴레차 406/18	오곡시리얼⑥+우유② 422/16	
원산지 표시				두부(콩): 국내산 고등어:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 두부(콩):국내산	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대체휴일	★양송이죽⑤⑥	가을소풍	크림수프②⑥	한글날	우유②
점심	 개천절	쌀밥/백김치 ★다시마뽕국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩ ★찐고구마+우유② 507/19	맛있는 엄마표 도시락 	쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *닭살간장구이⑤⑥⑬ 양배추찜 바나나 +우유② 457/20	 한글날	해물볶음우동⑤⑥⑦⑩ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						362/15
원산지 표시		돼지고기:국내산		닭고기:국내산		오징어:국내산
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	샤인머스켓	대구살죽	★ 단감	흑임자죽	★ 사과	배+검은콩두유⑤
점심	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은뽕국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 맑은감자국⑤⑥ 취나물무침 깍두기
오후간식	★찐고구마+우유②	미니우동⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	찐감자+결명자차	찐단호박+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	478/17	428/16	481/20	440/17	429/17	368/13
원산지 표시	돼지고기:국내산	오리고기:국내산			★쇠고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	★ 배	땅콩죽④	오이스틱 +떠먹는요구르트②	★무수프②	★ 사과	블루베리세이크②
점심	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 닭살표고버섯볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥	쌀밥/백김치 ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	달걀파스타①⑤⑥⑩⑬ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	찐감자+우유②	찐단호박+메밀차③	찐빵⑤⑥+매실차	들기름메밀국수③⑤⑥	구운달걀①+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	425/19	444/18	437/18	443/18	442/22	311/10
원산지 표시	동태(명태):러시아산 두부(콩):국내산	★쇠고기:국내산(한우)	닭고기:국내산	돼지고기:국내산		★쇠고기:국내산(한우)
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	샤인머스켓	당근치즈죽②	굴	★밤죽	★ 단감	모닝빵①②⑤⑥+요구르트②
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬버섯국⑤⑥⑬ 해물완자전①⑤⑥⑨⑫⑬ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지불고기⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/백김치 황태국①⑤⑥ ★메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	닭가슴살볶음밥⑤⑬ 애호박된장국⑤⑥ 구운가지무침⑤⑥ 백김치
오후간식	물만두⑤⑥⑩+우유②	토마토소스케이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +보리차	찐단호박+우유②	카스텔라①②⑥+둥굴레차	★찐고구마+우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	430/19	426/17	455/20	435/16	483/21	344/15
원산지 표시	닭고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우) 오징어:칠레,페루산 베이컨(돼지고기): 국내산	두부(콩):국내산 돼지고기:국내산	★쇠고기:국내산(한우)		닭고기:국내산
★10월의 제철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪호박, 양송이버섯	10월의 저나트륨·저당 메뉴			원산지 표시	쌀(백미) 밥, 죽, 누룽지	배추김치(백김치) 배추 고춧가루
	메뉴				국내산	국내산
	날 짜	메뉴	점심 중 함량			
	저나트륨 메뉴 8일	달걀간장구이	나트륨 106mg			
	저당 메뉴 20일	달지않은소불고기	당 2g			
저나트륨 메뉴 30일	배각두기(저염김치)	나트륨 0.1mg				
	* 만성질환 위험 감소를 위한 1~2세 어린이의 1일 나트륨 섭취량은 1,000mg 이내, 총당류 섭취량은 총 에너지섭취량의 20% 이내로 제한합니다.					
					- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.					

- 쌀, 배추김치(백김치): 매일 동일한 원산지로 제공하는 경우 위의 칸에 원산지 표시

- 쌀, 배추김치(백김치) 외 식품: 식단표 '원산지 표시' 칸에 일별로 표시

★ 쇠고기: 국내산일 경우, 한우·육우·젖소 구분표시

예시) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우), 쇠고기(호주산)



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 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 - 산성화 채소, 과일, 서류(쥬스, 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 - 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** 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, 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, 참쌀, 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 ‘**대체가 가능 식품표**’를 참고하여 **같은 식품군과 조리법 내에서 11일 미만으로 변경**하도록 권장합니다.

구분	대체가 가능 식품
밥	모든 종류의 곡류(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 기장밥 ↔ 차조밥 ↔ 서리태밥 등)
국	채소국
	콩나물국 ↔ 시금치된장국 ↔ 팽이버섯국 등
	고깃국
단백질 반찬 (주찬*) *함량이 비슷하게 권장 *가급적 가공식품 지양	육류
	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어류
채소	고등어 ↔ 삼치 ↔ 임연수 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류
달걀	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, 과일쥬스 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 요거트 ↔ 요거트 ↔ 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 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 불가합니다.

※ 원활한 식단 감수를 위하여 식단 감수 기간을 꼭 준수해 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 길긴 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)
부찬류	난류	- 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 - 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
	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
김치류	나물무침	2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
	배추김치	아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
기타류	깍두기	깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
	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
아몬드, 땅콩, 콩류 등	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
		- 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 손가락과 함께 배식 - 퍽퍽해서 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