안성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

10월 식단표

세부유형	만1-2세 오전간식 죽6회형
기 관 명	흥화하브어린이집
발 행 일	2026. 9. 18.
영 양 사	박재은, 김혜민, 손정화, 임민지, 최희선

<식품 알레르기 유발물질 표기>

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

★ 푸드브릿지란?

같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식을 제공, 싫어하는 식품과 친해지게 만드는 방법입니다.
step 1 : 재료의 형체를 알아볼 수 없게 하되 모양과 색 등으로 호기심 자극하기
step 2 : 거부하거나 골라내지 않도록 다른 재료와 섞어서 접하기
step 3 : 재료 본연의 맛을 느낄 수 있는 음식으로 만들어 주기

이달의 주인공은 ' 밤 '입니다.

일자/요일			★Birthday식단	1(목)저탄소식단	2(금)	3(토)개천절
오전간식			콩나물죽⑤	step1밤죽	무찹쌀죽	
점 심			쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 달걀국① 고등어조림⑤⑥⑦ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 두부된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 오이나물	
오후간식			케이크①②⑤⑥/바나나	카스테라①②⑤⑥/우유②	파인애플/우유②	
열량/단백질			454.8/13.5	474.8/19.5	392.6/18.6	
일자/요일	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)★일품 Day	8(목)	9(금)한글날	10(토)★Family Day
오전간식		미역죽	연두부죽⑤	당근참깨죽		수수죽
점 심		쌀밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥	쇠고기팽이버섯덮밥⑤⑥⑯ 근대된장국⑤⑥ 무른잔멸치볶음 깍두기⑨	차조밥/배추김치⑨ 흰살생선국 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물		칼국수⑤⑥ 쌀밥 ½ 채소전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		미니우동⑤⑥⑦⑨⑯⑱	배/우유②	포도/호상요구르트②		
열량/단백질		371.7/14.5	391.1/16.5	447.1/21.6		333.3/9.5
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)★일품 Day	15(목)	★Birthday식단	17(토)★Family Day
오전간식	브로콜리치즈죽②	갈은검은콩죽⑤	새우살죽⑨	우엉죽	콩나물죽⑤	타락죽②
점 심	흑미밥/깍두기⑨ 황태무국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 얼갈이배추나물	수수밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑨ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩나물무침⑤	치킨까스①②⑤⑥⑮ &허니머스타드소스①⑤ 쌀밥 ½/모둠버섯국⑤⑥ 양상추샐러드② 배추김치⑨	기장밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 메추리알카레볶이 ①②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 양배추나물	쌀밥/배추김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑯ 한식잡채⑤⑥	게살채소볶음밥①②⑤⑥⑧⑫ 맑은숙주국 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑱	케이크①②⑤⑥/바나나	
열량/단백질	401.1/19.5	473.6/18.6	381.4/21.4	362.3/15	364.9/15.6	204.8/7.5
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)★일품 Day	22(목)저탄소식단	23(금)	24(토)★Family Day
오전간식	참치채소죽⑤⑥⑯⑱	달걀죽①	파프리카죽	누룽지죽	고구마죽	갈은잔멸치죽
점 심	기장밥/깍두기⑨ 된장찌개⑤⑥ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥	차조밥/배추김치⑨ 맑은표고버섯국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑯ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 가쓰오유부장국⑤⑥⑦⑨⑯⑱ 오이나물 배추김치⑨	흑미밥/배추김치⑨ 순두부국⑤⑥ 삼치구이⑤ 무생채	수수밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤	쇠고기비빔밥①⑤⑥⑯ 콩나물국⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후간식	파인애플/우유②	궁중파스타⑤⑥⑨⑱	키위/우유②	부추전⑤⑥	배/우유②	
열량/단백질	429.4/17.9	418.5/18.4	391.5/14.2	371.6/15.6	414.7/16.2	291.2/12.1
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)★일품 Day	29(목)	30(금)전통식단	31(토)
오전간식	게살양파죽①②⑤⑥⑧⑫	토마토리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	녹두죽	애호박죽	갈은황태죽	팥죽⑤
점 심	수수밥/배추김치⑨ 맑은두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤	기장밥/깍두기⑨ 들깨배추국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥	해물채소볶음밥⑤⑥⑨⑰ 달걀파국① 감자샐러드①⑤⑯ 배추김치⑨	차조밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑨⑯⑱ 숙주나물무침	흑미밥/배추김치⑨ 돈육청국장찌개 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑯⑰⑱ 훈제오리구이①②⑤⑥⑫⑯ 김자반⑤	잔치국수⑤⑥ 쌀밥 ½ 춘권튀김⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단감/우유②	씨리얼⑤⑥ (통밀빵①②⑤⑥)/우유②	바나나	step3밤고구마맛탕⑤ /둥굴레차	사과/우유②	
열량/단백질	432.4/17	473.2/18.1	370.7/14.1	388.7/12.1	420.6/18.4	346.6/12.2

원 산 지 표 시

쌀(백미,찹쌀,현미,흑미 등)			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩류				배추김치	
국산	국내산	한우			국산	국산	국산	두부	연두부	순두부	콩비지	배추(얼갈이포함)	고춧가루
	외국산							국산	국산	국산	국산	국산	국산

수산물			수산물가공품			식육가공품			
고등어	동태(명태)	오징어	어묵	맛살(게살)	참치	치킨까스	햄	훈제오리	
국산	러시아산	국산	국산	국산	원양산	국산	국산	국산	산

* 만1-2세 식단의 배추김치는 백김치 제공을 권장함

< 식단 안내문 >

안성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 영양정보

※ 안성시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 "2025 한국인 영양소 섭취기준"에 준하여 작성되었습니다.

만 1~2세 영아	하루 권장 열량 **900kcal**, 단백질 권장섭취량 **20g**	1일 급·간식 총 열량 450kcal 내외 제공
만 3~5세 유아	하루 권장 열량 **1,400kcal**, 단백질 권장섭취량 **25g**	1일 급·간식 총 열량 650kcal 내외 제공

▶ 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 28%, 간식 열량은 전체 열량 필요량의 18% 전후로 제공합니다.

식단유형 및 세부사항

이유식	초기/중기/후기/중·후기 간식으로 구성
일반형	오전간식 : 신선한 채소/과일/서류 3회 이상 제공
죽2회형	화, 목 오전간식 : 죽 제공
죽3회형	월, 수, 금 오전간식 : 죽 제공
죽6회형	매일 오전간식 : 죽 제공
우유6회형	매일 오전간식 : 우유 제공(월, 수, 금 과일 추가 제공)
시간연장형	저녁 식단 제공

점심 특화 식단	
매주 수요일	일품 식단
매월 금요일 중	특화 식단 (전통식단, 제철식단)
매주 토요일	Family Day
생일 식단	일정에 맞게 사용
매월 2회	저탄소식단

▶ 센터에서 제공하는 식단을 사용할 경우 **센터로고/영양사명을 식단 내 반드시 기록**해 주시기 바랍니다.
▶ 식단 제공 시 '어린이 기호식품 품질인증', '나트륨·당류 저감 식품' 표시가 있는 제품 사용을 권장드립니다.
▶ 신선한 채소·과일과 유제품은 주 3회 이상 제공을 권장드립니다.
▶ 유제품 제공 시 당분 섭취를 줄이기 위해 플레인·저당 제품으로 제공하는 것을 권장드립니다.
▶ 우유6회형은 화요일, 목요일 오전간식에 우유와 함께 (호상요구르트)를 기입해 드리니 두 가지 중 선택하여 실제 제공되는 메뉴만 식단에 기입해 주세요.
▶ 시간연장형(저녁) 식단은 급식소에서의 식재료 소량 구매에 대한 어려움을 줄이고자 당일 점심식단에 사용된 식재료 중 일부를 활용하도록 하였으며, 동일한 메뉴가 제공되지 않도록 조리방법 등을 변경하였습니다.

원산지 표시 (미공개 시 과태료 부과)

원산지 표시 대상 품목	
농산물	**쌀의 품종으로 분류되는 백미, 찹쌀, 멥쌀, 현미, 흑미, 유색미, 찐쌀**
	콩(두부류/콩국수/콩비지), **배추김치**[배추(얼갈이, 봄동 포함)/고춧가루]
	해당 농산물(쌀, 콩, 배추김치) 가공품 * 쌀 가공품은 밥/죽/누룽지에 해당하는 가공품만 해당
축산물	**쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기**, 양고기, 염소(유산양 포함)
	해당 식육, 포장육, 식육가공품(양념육, 분쇄가공육, 갈비가공품, 식육추출가공품)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, **고등어**, 갈치, **명태**(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 참조기, **오징어**, **꽃게**, 다랑어, 아귀, **주꾸미**, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
	해당 수산물 가공품

▶ 급、간식으로 제공되는 식재료의 원산지를 식단 하단에 있는 표에 기입해 주시기 바랍니다.
▶ **쇠고기의 경우 한우/육우/젖소 중 제공되는 육종을 식단에 '○' 표기해 주시기 바랍니다.**
▶ 가공식품의 경우 **뒷면의 성분표시를 확인하시어 국가명이 2개 이하일 경우에는 각 국가명을 기입해 주시고, 국가명이 3개 이상일 경우에는 외국산(수입산x)으로 기입해 주시기 바랍니다.**

식품 알레르기 유발물질

*** 식품 알레르기 유발 물질이 표기되어 있는 식단을 사용해 주세요.**

<식품 알레르기 유발물질 표기>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제, 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품성분표의 알레르기 유발식품을 반드시 확인하고 추가 기재하시기 바랍니다.

▶ 식단표 내 식품 알레르기 유발물질 표기는 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 작성되었습니다.
▶ 기관에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으니 **실제 사용하는 양념류(간장, 된장, 콩기름 등) 등의 표시사항을 확인 후 수정하여 사용해 주시기 바랍니다.**
▶ 19종의 식품 알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품 알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
▶ **식품 알레르기 대체식품 제공**

식품	대체식품 및 유의사항
달걀	• **흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체** • 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
우유	• **멸치, 두유, 두부, 해조류로 대체**
생선	• **교차반응이 없는 다른 생선으로 대체**하거나 **육류, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체** • 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	• **생선류로 대체** • 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음, 철분 보충으로 해조류 추가 권장
콩	• **참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체** • 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)
땅콩 및 견과류	• 다른 견과류에도 교차반응이 있을 경우, **외관이 비슷한 건포도, 볶은 콩으로 대체하거나 제거식** 권장 • 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요

< 식단 제공 시 주의사항 >

안성시 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 급식으로 제공되는 음식은 급식소 상황(영유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하며, 특히 만1-2세는 치아 및 신체 발달이 미숙하므로 조리 및 배식 시 주의해야 합니다.

음식명		조리법	1-2세 배식	3-5세 배식
밥류	잡곡밥	• 잡곡 양은 전체 5% 이내 사용 • 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡 제공은 지양 • 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 1x1㎝ 이하로 썰기	• 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	• 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	• 식판에 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	돈육·우육(불고기용)	• 0.2㎝ 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3㎝ 크기로 썰어서 조리 • 소시지는 1cm 미만 크기로 잘게 잘라서 조리	• 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	• 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	• 뼈가 제거된 가슴살, 안심살, 다리살 부위로 조리	• 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	• 가급적 순살 생선 사용	• 배식 전 생선 살만 발라서 제공	
	해물	• 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	• 반드시 잘게 0.5-1㎝ 정도로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 • 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	• 삶은 달걀인 경우, 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 • 달걀찜 제공 시 중심 온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	• 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	• 3x3㎝ 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	• 짜지 않도록 간에 유의	• 2㎝ 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (만1-2세는 백김치 고려)	• 1x1㎝ 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기			
간식 및 기타	국수·잡채	• 면을 충분히 익혀서 조리	• 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 배식
	떡	• 먹기 좋은 말랑말랑한 상태	• 제공하지 않음	• 떡은 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 • 떡국은 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 목이 메지 않도록 물이나 음료를 함께 제공
	전	• 재료는 1㎝ 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	• 3x3㎝ 정도의 크기로 제공	• 스스로 한번 정도 잘라서 먹을 수 있도록 제공
	견과류·콩류·옥수수	• 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 무르게 조리	• 견과류·콩류 제공하지 않음 • 옥수수는 쪄서 으깬 상태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하고 원형 그대로 제공하지 않음	• 알레르기 원인 확인 후 제공 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 푹 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분(세로방향)으로 작게 잘라서 제공하며 씹어서 삼키도록 지도 • 포도의 경우, 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 시 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	• 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	고구마, 감자 등	• 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	• 물·음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의	

※ 유아 식사 시 모니터링 필요