

# 2026년 10월 식단표

1~2세 일반형

아람키즈 어린이집

| 일자              | 식단 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    | 1일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2일(금)                                                                                    | 3일(토) 개천절                                                                                       |                                                                                         |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            | ✔ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.<br>✔ 1~2세(12~3개월) 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.<br>✔ 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류) 잘라주는 음식 등은 제공하지 않습니다.<br>✔ 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등<br>✔ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등<br>✔ 식품알레르기 유발물질<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭소금 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함) |                                                    | <br>뿌리채소의 날(10~12월 : 무)<br><br>나트륨 저감화의 날<br><br>어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장<br><br>저염 승용 제공<br>♥ 배식량 1/2 제공<br>★ 신선식품 간식 | ★오이스틱 & 호상요구르트②<br>단호박죽                                                                  |              |                                                                                         |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    | 흑미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>두부부침⑤⑥<br>근대나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기양념볶음⑤⑥⑬<br>숙갓나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |                                                                                                 |                                                                                         |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    | 볶음우동⑤⑥&현미차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 찰보리빵①②⑥ & 우유②                                                                            |                                                                                                 |                                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    | 452/18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 450/17                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                         |
| 일자              | 5일(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6일(화)                                              | 7일(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8일(목) 한로                                                                                 | 9일(금) 한글날                                                                                       | 10일(토)                                                                                  |
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 누룽지죽                                               | ★사과                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ★당근스틱 & 호상요구르트②                                                                          |              | 우유미숫가루②⑤                                                                                |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>소고기잡채⑤⑥⑬⑭<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨    | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>두부된장국⑤⑥<br>그린샐러드<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑬<br>과일샐러드①⑤<br>배추김치⑨                                            |                                                                                                 | 잔치국수⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>깍두기⑨                                                                |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 달걀토스트①②⑤⑥ & 우유②                                    | 유부주먹밥⑤⑥ & 보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 생일케이크①②⑤⑥                                                                                |                                                                                                 |                                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 456/15                                             | 397/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 377/8                                                                                    |                                                                                                 | 278/12                                                                                  |
| 일자              | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13일(화)                                             | 14일(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15일(목)  | 16일(금)                                                                                          | 17일(토)                                                                                  |
| 오전간식            | ★샤인머스켓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 호박죽                                                | ★배                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ★바나나                                                                                     | ★파프리카스틱 & 호상요구르트②                                                                               |  두유⑤ |
| 점심              | 백미밥<br>팬이버섯장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑬<br>숙주나물무침<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 기장밥<br>황태국⑤⑥<br>돼지고기양념구이⑤⑥⑬<br>우엉개소스무침①⑤<br>배추김치⑨  | 하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 가을소풍<br><엄마표 도시락>                                                                        | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>소고기무조림⑤⑥⑬<br>미나리나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                 | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑬<br>깍두기⑨                                                          |
| 오후간식            | 카스텔라 & 우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ★찐감자&우유②                                           | 스크램블에그①②⑤ &  두유⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 모닝빵 & 우유②                                                                                | 쌀국수⑬                                                                                            |                                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 425/18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 445/18                                             | 397/19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 455/16                                                                                   | 407/18                                                                                          | 284/11                                                                                  |
| 일자              | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20일(화)                                             | 21일(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 22일(목)                                                                                   | 23일(금) 상강  | 24일(토)                                                                                  |
| 오전간식            | ★샤인머스켓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 야채죽⑤⑥                                              | ★배                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ★오이스틱 & 호상요구르트②                                                                          | 호박죽                                                                                             | 우유②                                                                                     |
| 점심              | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>다진소고기짜장볶음<br>①⑤⑥⑩⑬⑭⑮<br>갯잎나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살삼치구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨      | 백김치&돼지고기볶음밥⑤⑩<br>누룽지탕<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>바삭김구이<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 흑미밥<br>숙주맑은국<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑬<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                            | 백미밥<br>돼지고기들깨탕⑤⑥⑬<br>달걀말이①⑤<br>무나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                    | 소고기콩나물밥⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                           |
| 오후간식            | 밤식빵①②⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 단호박번벙①⑤ & 우유②                                      | 당근주먹밥⑤ & 동굴레차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 어묵탕⑤⑥                                                                                    | 호떡⑤⑥&우유②                                                                                        |                                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 402/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 375/16                                             | 384/12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 386/25                                                                                   | 456/19                                                                                          | 243/11                                                                                  |
| 일자              | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 27일(화)                                             | 28일(수)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 29일(목)                                                                                   | 30일(금)     | 31일(토)                                                                                  |
| 오전간식            | ★사과                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ★바나나                                               | ★샤인머스켓                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ★당근스틱 & 호상요구르트②                                                                          | 참깨죽⑤⑥                                                                                           | 우유미숫가루②⑤                                                                                |
| 점심              | 백미밥<br>배춧국⑤⑥<br>닭가슴살버터구이②⑬<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 기장밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>백미밥♥<br>해물완자구이⑤⑨<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 수수밥<br>부추달걀국①<br>돼지고기볶음⑤⑥⑬<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                            | 백미밥<br>소고기뭇국⑬<br>두부탕수⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                      | 참치마요덮밥<br>①⑤⑥⑬⑮<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>깍두기⑨                                                   |
| 오후간식            | 고로케①⑤⑥&현미차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②                                    | ★찐고구마&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 채소주먹밥⑤ & 옥수수차                                                                            | 시리얼&우유②                                                                                         |                                                                                         |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 375/14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 432/14                                             | 441/13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 455/15                                                                                   | 434/13                                                                                          | 298/15                                                                                  |
| 원산지 표기          | 쌀(백미, 흑미, 찰쌀)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                    | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                          | 콩                                                                                               |                                                                                         |
|                 | 밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    | 죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          | 국                                                                                               |                                                                                         |
|                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 국내산                                                | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 국내산                                                                                      | 국내산                                                                                             | 국내산                                                                                     |
|                 | 수산물                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    | 육류                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                          | 식육수산물 가공품                                                                                       |                                                                                         |
|                 | 오징어                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    | 치킨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                          | 참치(통조림)                                                                                         |                                                                                         |
|                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 산                                                  | 산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 국내산                                                                                      | 국내산                                                                                             | 산                                                                                       |

# 2026년 10월 식단표

3~5세 일반형

아람키즈 어린이집

| 일자   | 식단 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  | 1일(목)                                                                                                                                                                    | 2일(금)           | 3일(토) 개천절 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식 | <div><div><div>함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.</div><div>3~5세 3개월 이후의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 등 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류) 잘게 잘라주는 음식(떡, 등을 완형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.</div><div>제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우엉, 사과, 삼치 등</div><div>반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등</div><div>식품알레르기 유발물질</div></div><div><div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자이(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)</div><div>어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장</div><div>저염 농축 제공</div><div>배식량 1/2 제공</div><div>신선식품 간식</div></div></div> <td><div><div><div>뿌리채소의 날(10~12월 : 무)</div><div>나트륨 저감화의 날</div><div>어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장</div><div>저염 농축 제공</div><div>배식량 1/2 제공</div><div>신선식품 간식</div></div></div></td> <td>★오이스틱 &amp; 호상요구르트②</td> <td>단호박죽</td> <td rowspan="4"><div><div><div>개천절</div><div><div><div></div><div>개천절</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div>&lt;</div></div></div></div></div></td> |  |  |  | <div><div><div>뿌리채소의 날(10~12월 : 무)</div><div>나트륨 저감화의 날</div><div>어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장</div><div>저염 농축 제공</div><div>배식량 1/2 제공</div><div>신선식품 간식</div></div></div> | ★오이스틱 & 호상요구르트② | 단호박죽      | <div><div><div>개천절</div><div><div><div></div><div>개천절</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div>&lt;</div></div></div></div></div> |

# 식단 안내문

2026. 1. 개정.

## 식단 소개

| 기본식단(점심+간식)   | 저녁식단  | 대체식단                    | 특별식단         |
|---------------|-------|-------------------------|--------------|
| 일반형, 즉형A, 즉형B | 시간연장형 | 달걀·우유 알레르기 대체<br>수산물 대체 | 행사 등 간편사용 위함 |

| 특 징                                                                                                    | 내 용                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | 2026년 어린이 영양 교육과 연계, 뿌리채소 활용 메뉴가 있는 날                                                                                          |
|                       | 나트륨 섭취 저감을 위해 국을 제공하지 않는 날                                                                                                     |
|                       | 나트륨 섭취 저감을 위해 국 대신 송늬를 제공하는 날                                                                                                  |
|                       | 신선한 자연식품(과일 및 채소) 간식을 제공하는 날                                                                                                   |
| <br>어린이 기호식품 품질인증 마크 | 어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장(주스, 우유, 두유 등)<br>* 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도<br>* 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능 |

잠깐!  
일반형과 즉형은 어떤 차이가 있나요?



**일반형**은 자연간식·즉류로 구성된 오전간식과 다양한 조리간식으로 구성된 오후간식을 갖고있는 기본형 식단이예요.

**즉형**은 일반형과 점심메뉴가 같고, 간식이 달라요. 김포시 센터에는 2가지 유형이 있습니다.

| 즉형A                                                                                 |                                                                                     | 즉형B                                                                                 |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                                                                                | 오후간식                                                                                | 오전간식                                                                                | 오후간식                                                                                  |
|  |  |  |  |
| 죽과 자연간식                                                                             | 다양한 조리간식                                                                            | 죽                                                                                   | 간단한 간식                                                                                |

추가로, 우리 센터에서는 알레르기 원인을 위한 대체식단과 수산물 대체식단도 제공하고있어요  
원 상황에 따라 선호하는 구성을 선택하여 식단을 사용할 수 있습니다.



## 1일 영양 섭취 기준

| 구 분              | 0~5개월 | 6~11개월 | 1~2세 | 3~5세  | 6~11세 |
|------------------|-------|--------|------|-------|-------|
| 에너지(kcal)        | 500   | 600    | 900  | 1,400 | 1,750 |
| 단백질(g)<br>*권장섭취량 | 10    | 15     | 20   | 25    | 42    |

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

## 식품알레르기 유발물질 표기

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

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
- 식단 내 알레르기 표기는 센터에서 제공하는 조리법에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

## 동일 식품군 내 변경 가능 대체식품 가이드

| 구 분            | 대 체 권 장 식 품                                                                                                                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥              | 모든 종류의 잡곡류(흑미밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 수수밥 등)                                                                                                                            |
| 국              | 채소류 국과 고기류 국 구분                                                                                                                                                |
| 단백질<br>반찬      | 육류: 소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등                                                                                                                                  |
|                | 어패류: 고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등                                                                                                                         |
|                | 난류, 콩류: 달걀 ↔ 두부                                                                                                                                                |
| 채소<br>(해조류 포함) | 모든 종류의 채소류(시금치 ↔ 청경채 ↔ 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 무 등)                                                                                                                  |
| 김치             | 배추김치 ↔ 깍두기                                                                                                                                                     |
| 과일             | 모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 키위 등)                                                                                                                               |
| 오후간식           | 빵 ↔ 주먹밥 ↔ 면류 ↔ 서류(감자, 고구마 등)<br>※ 오후간식에 한하여 위에 제시된 탄수화물 식품군끼리 식단 감수 신청 없이 교차 변경 가능합니다.<br>※ <b>떡 제공을 원할 시, 식단 안내문 3페이지 급간식 제공 시 유의사항 간식·떡류 부분을 참고하시기 바랍니다.</b> |
| 우유             | 두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등                                                                                                                                        |

## 원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

| 농 산 물                                                                                                                                           | 축 산 물                                                                                                                  | 수 산 물                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· 배추김치(배추, 고춧가루)</li> <li>· 쌀(밥, 죽, 누룽지)</li> <li>· 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)</li> <li>· 해당 농산물 가공품 포함</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)</li> <li>· 식육, 포장육, 식육가공품 포함</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세</li> <li>· 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· 배추김치: 배추 ○○산 고춧가루 ○○산</li> <li>· 쌀: 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소)</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시</li> <li>· 원양산의 경우: 원양산 or 원양산, 해역명 표시</li> <li>· 외국산의 경우: 국가명 표시</li> </ul>                                                                    |

- 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성합니다.
- 원산지의 글자 크기는 메뉴명 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.
- 원에서 식단 계획 시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고, 재료 수급 시 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 내용과 사유를 공지합니다.
- 가공품은 포장재에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
  - 단, 포장재에 '외국산(○○산, □□산, △△산 등)'으로 표시된 경우 → '외국산'으로 표시
- 가공품 중 식품 유형이 '즉석조리식품, 소스류, 만두류'일 경우 축산물 원산지 표시 생략 가능합니다.
  - 단, 김치만두는 배추김치 가공품으로, 원재료에 돼지고기와 김치 원산지가 함께 적혀 있을 시 → 배추김치(배추: ○○산, 고춧가루: ○○산)으로 표시
- 어묵 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
  - 단, 어묵(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(명태: 페루산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

## 급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 조리합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 푹 익히기 등등)
- 연령별 섭식 능력을 고려하여 작게 자르고, 적정 배식량에 맞추어 배식합니다.
- **식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 필수 유의사항을 숙지 및 식사 시 모니터링을 해주시기 바랍니다.**

| 끼니                                                                                                                                                                                             | 구분                                                                                                                                                               | 영·유아 식단에서의 조리 및 배식 시 유의사항                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 밥                                                                                                                                                                                              | 잡곡밥                                                                                                                                                              | · 여러 종류가 섞인 혼합잡곡 보다는 차조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류를 백미에 섞어서 조리<br>· 잡곡의 양은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려서 사용                                                                                                                                                                            |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 볶음밥/덮밥                                                                                                                                                           | · 채소 크기는 1*1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 국                                                                                                                                                                                              | 국 건더기                                                                                                                                                            | · 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 제공                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 떡국, 수제비국                                                                                                                                                         | · 떡, 수제비가 너무 크지 않도록 제공, 향시 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공<br>· 특히 조랭이떡은 1~2세의 경우 씹지 않고 넘길 위험이 있으므로 식재료 선택 시 주의                                                                                                                                                                                        |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 주찬                                                                                                                                                                                             | 돼지, 소                                                                                                                                                            | · 0.2cm 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3cm 크기로 썰어서 조리<br>· 1~2세는 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고, 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리<br>· 예시 : 수육 → 얇게 썬 수육, 돈까스 → 다짐육돈까스                                                                                                                    |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 닭                                                                                                                                                                | · 뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위를 선택                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 생선                                                                                                                                                               | · 순살 생선 사용을 권장<br>· 잔가시가 남아있을 수 있으니 배식 전 반드시 확인 필요                                                                                                                                                                                                                                          |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 난류                                                                                                                                                               | · 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리<br>· 삶은달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공<br>· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공                                                                                                                                                                                            |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 부찬                                                                                                                                                                                             | 샐러드, 쌈채소                                                                                                                                                         | · 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리<br>· 1~2세 : 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)<br>· 3~5세 : 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공                                                                                                                                          |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 나물무침                                                                                                                                                             | · 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 김치                                                                                                                                                                                             | 배추김치                                                                                                                                                             | · 어린이가 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공<br>· 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공                                                                                                                                                                                                              |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 깍두기                                                                                                                                                              | · 1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함<br>· 3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함                                                                                                                                                                                          |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 기타                                                                                                                                                                                             | 면류                                                                                                                                                               | · 1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함<br>· 3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함                                                                                                                                                                                              |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 전류                                                                                                                                                               | · 전에 들어가는 재료는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리<br>· 1~2세 : 3*3cm 정도의 크기로 제공<br>· 3~5세 : 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공(너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있음)                                                                                                                                                               |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 견과류, 콩류, 옥수수                                                                                                                                                     | · 1~2세는 제공하지 않음<br>· 저작 시 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요<br>· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공<br>· 식품알레르기 원아 확인 후 제공 필수                                                                                                                                                                               |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 간식                                                                                                                                                                                             | 표면이 미끄러운 음식                                                                                                                                                      | · <b>포도, 메추리알, 방울토마토, 꿀떡</b> 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 <b>반드시 2~4등분으로 잘라서 제공</b><br>· 1~2세 : 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의함<br>· 3~5세 : 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의함                                                                                                    |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | 떡류                                                                                                                                                               | · 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능)                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  | <table><tr><td>어린이 시설과 어린이 보호자 모두<br/><b>평시에 떡류 제공 희망</b></td><td>특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로<br/><b>일시적 떡류 제공 희망</b></td></tr><tr><td><b>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</b></td><td><b>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</b></td></tr></table> |                                               | 어린이 시설과 어린이 보호자 모두<br><b>평시에 떡류 제공 희망</b> | 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로<br><b>일시적 떡류 제공 희망</b> | <b>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</b> | <b>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</b> |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  | 어린이 시설과 어린이 보호자 모두<br><b>평시에 떡류 제공 희망</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로<br><b>일시적 떡류 제공 희망</b> |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                | <b>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</b>                                                                                                              | <b>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| · 3~5세<br>- <b>참쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은</b> 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 <b>반드시 교사의 모니터링 필요</b> (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)<br>- 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공<br>- 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내 |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 찐 서류                                                                                                                                                                                           | · 충분히 푹 익혀서 조리하기<br>· 배식 전에 껍질을 벗기고 <b>2*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식</b><br>· 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공<br>· 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |
| 호상요구르트, 컵에 주는 음료                                                                                                                                                                               | · 쉬지 않고 급하게 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함<br>· 두세 모금 정도 섭취 후 <b>완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                           |                                               |                                                     |                                                                             |

[출처 : 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침(식품의약품안전처, 2025), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]

# 2026년 10월 식단표

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 9. 17.

1~5세 달걀 · 우유 알레르기 대체식단

아람키즈 어린이집

| 구분        | 날짜    | 끼니   | 메뉴명                            | 대체(제거) 메뉴명                                                                                  | 제안                                                                                                                |
|-----------|-------|------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 대체식       | 10/7  | 점심   | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰⑱            | 치킨데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰⑱                                                                        | - 마요네즈(달걀 포함) 대신 다른양념* 사용<br>- *예시 : 데리야끼소스 등                                                                     |
|           | 10/10 | 점심   | 채소달걀찜①                         |  단호박두부찜⑤   | - 알레르기 대체식 신메뉴: 단호박두부찜<br>- *색감은 단호박, 단백질은 두부로 대체                                                                 |
|           | 10/13 | 점심   | 우영깨소스무침①⑤                      | 우영깨무침                                                                                       | - 마요네즈(달걀 포함) 대신 다른양념* 사용<br>- *예시 : 프렌치드레싱 등                                                                     |
|           | 10/14 | 점심   | 하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱                  | 돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩                                                                                 | - 시판 소스(하이라이스소스)는 알레르기 유발 물질 함유 가능성이 있으므로 성분 확인 필수                                                                |
|           |       | 오후간식 | 스크램블에그①②⑤                      | 연두부찜⑤⑥                                                                                      | - 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능<br>- *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등                                                               |
|           | 10/17 | 점심   | 달걀볶음밥①⑤⑥                       | 유부볶음밥⑤⑥                                                                                     | - 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능<br>- *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등                                                               |
|           | 10/19 | 점심   | 다진소고기짜장볶음<br>①⑤⑥⑩⑮⑰⑱           | 다진소고기간장볶음⑤⑥⑰                                                                                | - 시판 소스(짜장소스)는 알레르기 유발 물질 함유 가능성이 있으므로 성분 확인 필수                                                                   |
|           | 10/23 | 점심   | 달걀말이①⑤                         | 두부구이⑤                                                                                       | - 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능<br>- *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등                                                               |
|           | 10/26 | 점심   | 닭가슴살버터구이②⑮                     | 닭살채소구이⑤⑥⑮                                                                                   | - 유제품(버터) 대신 발효 식품* 사용<br>- *예시 : 간장 등                                                                            |
|           | 10/27 | 점심   | 메추리알장조림①⑤⑥                     |  단순살장조림⑤⑥⑮ | - 알레르기 대체식 신메뉴: 닭순살장조림<br>- *단백질을 닭고기로 대체                                                                         |
|           | 10/29 | 점심   | 부추달걀국①                         | 두부맑은국⑤                                                                                      | - 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능<br>- *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등                                                               |
| 제거식       | 10/20 | 오후간식 | 단호박범벅①⑤                        | (달걀 제외)으깬 단호박                                                                               | 조리 시 달걀(마요네즈), 제외<br>[1] 알레르기 제거 메뉴 우선 조리 후 배식 준비<br>[2] 그 후에 일반 재료 첨가하여 조리<br>※ 교차오염 주의                          |
|           | 10/26 | 오후간식 | 고로케①⑤⑥                         | (달걀 제외)고로케⑤⑥                                                                                |                                                                                                                   |
|           | 10/31 | 점심   | 참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱                    | (달걀 제외)참치데리야끼덮밥<br>⑤⑥⑮⑱                                                                     |                                                                                                                   |
| 간편대체 가능메뉴 | -     | 간식   | 우유②,<br>호상 또는 액상요구르트②          | 두유⑤, 아몬드우유                                                                                  | - 칼슘 강화 제품 권장<br>- 대두알레르기 유무 확인 후 제공                                                                              |
|           |       |      | 치즈②, 푸딩②                       | 칼슘 강화 과일 주스                                                                                 | - 유성분 포함 여부 확인 필요<br>- 칼슘 강화 제품 권장                                                                                |
|           |       |      |                                | 삶은달걀①, 연두부⑤⑥                                                                                | - 단백질 식품 대체 권장<br>- 달걀 제공 시 완전히 익히고, 잘라서 제공<br>- 음료와 함께 제공 권장(보리차 등)                                              |
|           |       |      | 구운달걀①, 삶은달걀①                   | 과일푸딩                                                                                        | - 유성분이 포함되지 않은 제품 제공                                                                                              |
|           |       |      |                                | 두부구이⑤⑥, 연두부⑤⑥,<br>치즈②, 닭가슴살구이⑮                                                              | - 단백질 식품 대체 권장<br>- 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공                                                                              |
|           |       |      | 빵류①②⑤⑥,<br>한과자류①②⑤⑥(유과 및 약과 등) | 찐서류(감자, 고구마, 단호박),<br>쌀과자                                                                   | - 탄수화물 중심 식품 중 선택하여 대체 권장<br>- 난류 성분과 유성분이 포함되지 않은 제품 제공<br>- 제품 성분 확인 필수<br>- 음료와 함께 제공 권장(보리차 등)                |
|           |       |      | 스프류①②⑤⑥⑮⑱                      | 죽                                                                                           | - 시판 스프분말에 알레르기 유발 물질 함유 가능성이 있으므로 성분 확인 필수<br>- 죽으로 대체 가능<br>- 탄수화물 중심 식품 중 선택하여 대체 가능<br>- *예시 : 감자, 고구마, 오트밀 등 |
|           |       |      | 달걀죽① 및 타락죽② 및 치즈죽②             | (달걀, 유제품 제외) 죽                                                                              | - 달걀, 유제품이 포함되지 않은 죽으로 대체 가능                                                                                      |

## check point

- 위 식단은 영·유아에게 가장 흔히 발생하는 달걀과 우유 알레르기에 대한 대체식단입니다.  
- 제시된 메뉴 외에도, 알레르기 원아 보호자와 협의 후 동일 식품군의 다른 메뉴로 제공 또한 가능합니다.
- 대체메뉴 조리법만 제공하며 제외메뉴 조리법은 따로 제공하지 않습니다.
- 센터 조리법에 준하여 식품 알레르기 유발물질 표시를 하였으므로 실제 제공되는 메뉴와의 유발물질 표기는 차이가 있을 수 있습니다.  
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 원재료명에 해당 유발물질 포함 여부를 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 2025년 식품 알레르기 수비대 대체식 개발 메뉴를 반영하였습니다.

-  **알레르기식 표기 방법**  
대체·제외식이 필요한 메뉴 아래에 제공할 알레르기 메뉴를 함께 표기합니다.
-  식품 알레르기 원아의 급식관리는 식재료 선택 및 조리법이 중요합니다. 꼭 표준조리법을 참고하여 주시기 바랍니다.

- ※ 대체식 : 알레르기 유발 식품과 동일한 식품군 내에서 메뉴 대체
- ※ 제거식 : 알레르기 유발 식품을 제거하여 조리
- ※ 교차오염을 방지하기 위하여, 조리 시  
- 식품 알레르기 전용 조리도구 구비  
- 알레르기 원인 식품이 혼입되지 않도록 주의

## 가을 제철 식재료 “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

### 가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

#### 감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 얼룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

#### 배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

#### 사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

#### 밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

#### 전어



- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

#### 대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회분량씩 냉동 보관하기

### 가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

#### 야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야 독버섯이다



나무에서 자란 버섯은 식용 가능하다



은수저가 변색되어야 독버섯이다



가지나 들기름과 함께 요리하면 독성이 사라진다



#### 독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

