김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 죽형A

보나 어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	감자죽⑤⑥&배(경기도)	브로콜리죽⑤⑥&치즈②	배추죽⑤⑥&★감귤	파프리카죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥&★바나나	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	★찐고구마&둥굴레차	달걀샐러드①⑤&두유⑤	잔치국수①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	449/20	425/17	446/18	455/17	439/15	243/11

일자	9일(월)	뿌리채소 날 10일(화)	국 없는 날 11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	양파죽⑤⑥&샤인머스캣(경기도)	미역죽⑤⑥	당근죽⑤⑥&★샤인머스캣	우엉참깨죽⑤⑥	늙은호박죽&배(경기도)	두유⑤
점심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 토마토소스닭살조림⑤⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 오이무침 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&우유②	치즈주먹밥②⑤&현미차	부추전①⑤⑥&옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	448/16	422/15	453/18	418/15	447/19	261/11

일자	뿌리채소 날 16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	시금치죽⑤⑥&배(경기도)	채소죽⑤⑥	타락죽②&★사과	오이죽⑤⑥	연근죽⑤⑥&★배	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	고구마영양밥⑤⑥ 달걀팟국① 다진고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드 깍두기⑨	백미밥 해물순두부백탕⑤⑨⑱ 달걀말이①⑤ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥&우유②	단호박전⑤⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥&둥굴레차	우동⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	456/15	418/18	436/15	410/15	444/21	332/12

일자	23일(월)	뿌리채소 날 24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	애호박죽⑤⑥&★샤인머스캣(경기도)	무죽⑤⑥	누룽지죽&★단감	가지죽⑤⑥	근대된장죽⑤⑥&★사과	우유②
점심	백미밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯당면국 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기완자전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	고구마우유조림②⑤	핫케이크①②⑤⑥&우유②	달걀찜①&보리차	영유아용시리얼&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	453/15	426/13	443/17	379/17	419/18	278/15

일자	30일(월)
오전간식	채소죽⑤⑥★바나나
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	카스텔라①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	453/17

식단 안내

- 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.
- 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도,메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다.
- 제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등
- 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

국 없는 날

나트륨 저감화의 날

어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장

저염 숭늉 제공

♥ 배식량 ½ 제공

★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	수입산			
	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산/외국산	국내산	육우	호주산	국내산	국내산	국내산

수산물			식육·수산물 가공품					
오징어	고등어		너비아니	미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리	
국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	원앙산	국내산	산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

☞ 1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 11월 식단표

3~5세 죽형A

보나 어린이집

발행처 : 영양팀
발행일 : 2026. 10. 16.

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	감자죽⑤⑥&배(경기도)	브로콜리죽⑤⑥&치즈②	배추죽⑤⑥&★감귤	파프리카죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥&★바나나	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	★찐고구마&둥굴레차	달걀샐러드①⑤&두유⑤	잔치국수①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	449/20	425/17	446/18	455/17	439/15	243/11

일자	9일(월)	뿌리채소 날 10일(화)	국 없는 날 11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	양파죽⑤⑥&샤인머스캣(경기도)	미역죽⑤⑥	당근죽⑤⑥&★샤인머스캣	우엉참깨죽⑤⑥	늙은호박죽&배(경기도)	두유⑤
점심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 토마토소스닭살조림⑤⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 오이무침 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	감자버터구이②&우유②	치즈주먹밥②⑤&현미차	부추전①⑤⑥&옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	448/16	422/15	453/18	418/15	447/19	261/11

일자	뿌리채소 날 16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	시금치죽⑤⑥&배(경기도)	채소죽⑤⑥	타락죽②&★사과	오이죽⑤⑥	연근죽⑤⑥&★배	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	고구마영양밥⑤⑥ 달걀팟국① 다진고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 미소장국⑤⑥ 치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯ 그린샐러드 깍두기⑨	백미밥 해물순두부백탕⑤⑨⑱ 달걀말이①⑤ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	크림빵①②⑤⑥&우유②	단호박전⑤⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥&둥굴레차	우동⑤⑥	호빵⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	456/15	418/18	436/15	410/15	444/21	332/12

일자	23일(월)	뿌리채소 날 24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	애호박죽⑤⑥&★샤인머스캣(경기도)	무죽⑤⑥	누룽지죽&★단감	가지죽⑤⑥	근대된장죽⑤⑥&★사과	우유②
점심	백미밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑯ 어묵채소볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 두부된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯당면국 닭살양파볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기완자전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	고구마우유조림②⑤	핫케이크①②⑤⑥&우유②	달걀찜①&보리차	영유아용시리얼&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	453/15	426/13	443/17	379/17	419/18	278/15

일자	30일(월)
오전간식	채소죽⑤⑥★바나나
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	카스텔라①②⑤⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	453/17

식단 안내

- 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.
- 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도,메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다.
- 제철 식품 : 고구마, 늙은호박, 밤, 무, 우엉, 브로콜리, 고등어, 귤, 단감, 사과, 배 등
- 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등
- 식품알레르기 유발물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무
국 없는 날
나트륨 저감화의 날
어린이 기호식품 품질
인증 제품 우선 사용 권장
저염 승능 제공
♥ 배식량 ½ 제공
★ 신선식품 간식

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지	국내산	수입산			
	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산/외국산	국내산	육우	호주산	국내산	국내산	국내

수산물			식육·수산물 가공품				
오징어	고등어		너비아니	미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리
국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함
☞ 1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

3~5세 달걀 · 우유 알레르기 대체식단

보나 어린이집

구분	날짜	끼니	메뉴명	대체(제거) 메뉴명	제안
대체식	11/3	점심	시금치프리타타①②⑫	두부채소전⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/4	오후간식	달걀샐러드①⑤	감자참치샐러드	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/6	오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	밥도그⑤⑥⑩	- 탄수화물 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 곡류·서류 등
	11/10	오후간식	감자버터구이②	(버터 제외)감자구이⑤⑥	- 유제품(버터) 대신 식물성 유지류* 사용 - *예시 : 올리브유, 포도씨유, 콩기름 등
	11/11	점심	유니짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩	- 시판 소스(짜장소스)는 알레르기 유발 물질 함유 가능성이 있으므로 성분 확인 필수
			달걀찜①	연두부찜⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
		오후간식	치즈주먹밥②⑤	참치주먹밥⑤	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/14	점심	달걀부침①⑤	유부볶음⑤	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/18	점심	달걀팟국①	오징어맑은국⑰	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/20	점심	달걀말이①⑤	고구마찹쌀말이⑤	- 알레르기 대체식 신메뉴: **고구마찹쌀말이** - *색감은 고구마, 단백질은 두부로 대체
	11/21	점심	달걀볶음밥①⑤⑥	두부볶음밥⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/24	오후간식	고구마우유조림②⑤	고구마간장조림⑤⑥	- 유제품(우유) 대신 발효식품* 사용 - *예시 : 간장 등
	11/25	점심	오므라이스①⑤⑫⑯	소고기채소덮밥⑤⑫⑯	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/26	오후간식	달걀찜①	순두부찜⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
제거식	11/5	오후간식	잔치국수①⑤⑥	(달걀 제외)잔치국수⑤⑥	조리 시 달걀(마요네즈), 우유(치즈) 제외 [1] 알레르기 제거 메뉴 우선 조리 후 배식 준비 [2] 그 후에 일반 재료 첨가하여 조리 ※ 교차오염 주의
	11/12	오후간식	부추전①⑤⑥	(달걀 제외)부추전⑤⑥	
	11/19	점심	치즈돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑯	(달걀 및 우유 제외)돈까스 ⑤⑥⑩⑫⑯	
	11/28	점심	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱	(달걀 제외)참치데리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑱	
간편대체 가능메뉴	-	간식	우유②, 호상 또는 액상요구르트②	두유⑤, 아몬드우유	- 칼슘 강화 제품 권장 - 대두알레르기 유무 확인 후 제공
				칼슘 강화 과일 주스	- 유성분 포함 여부 확인 필요 - 칼슘 강화 제품 권장
			치즈②, 푸딩②	삶은달걀①, 연두부⑤⑥	- 단백질 식품 대체 권장 - 달걀 제공 시 완전히 익히고, 잘라서 제공 - 음료와 함께 제공 권장(보리차 등)
				과일푸딩	- 유성분이 포함되지 않은 제품 제공
			구운달걀①, 삶은달걀①	두부구이⑤⑥, 연두부⑤⑥, 치즈②, 닭가슴살구이⑮	- 단백질 식품 대체 권장 - 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공
			빵류①②⑤⑥, 한과자류①②⑤⑥(유과 및 약과 등)	찐서류(감자, 고구마, 단호박), 쌀과자	- 탄수화물 중심 식품 중 선택하여 대체 권장 - 난류 성분과 유성분이 포함되지 않은 제품 제공 - 제품 성분 확인 필수 - 음료와 함께 제공 권장(보리차 등)
			스프류①②⑤⑥⑮⑯	죽	- 시판 스프분말에 알레르기 유발 물질 함유 가능성이 있으므로 성분 확인 필수 - 죽으로 대체 가능 - 탄수화물 중심 식품 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 감자, 고구마, 오트밀 등
			달걀죽① 및 타락죽② 및 치즈죽②	(달걀, 유제품 제외) 죽	- 달걀, 유제품이 포함되지 않은 죽으로 대체 가능

Check point

[1] 위 식단은 **영·유아에게 가장 흔히 발생**하는 달걀과 우유 알레르기에 대한 대체식단입니다.
- 제시된 메뉴 외에도, 알레르기 원아 보호자와 협의 후 동일 식품군의 다른 메뉴로 제공 또한 가능합니다.
- 그 외 알레르기의 경우에도 원의 사정에 맞게 동일 식품군으로 변경 가능합니다.

[2] 대체메뉴 조리법만 제공하며 제외메뉴 조리법은 따로 제공하지 않습니다.

[3] 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.

[4] 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

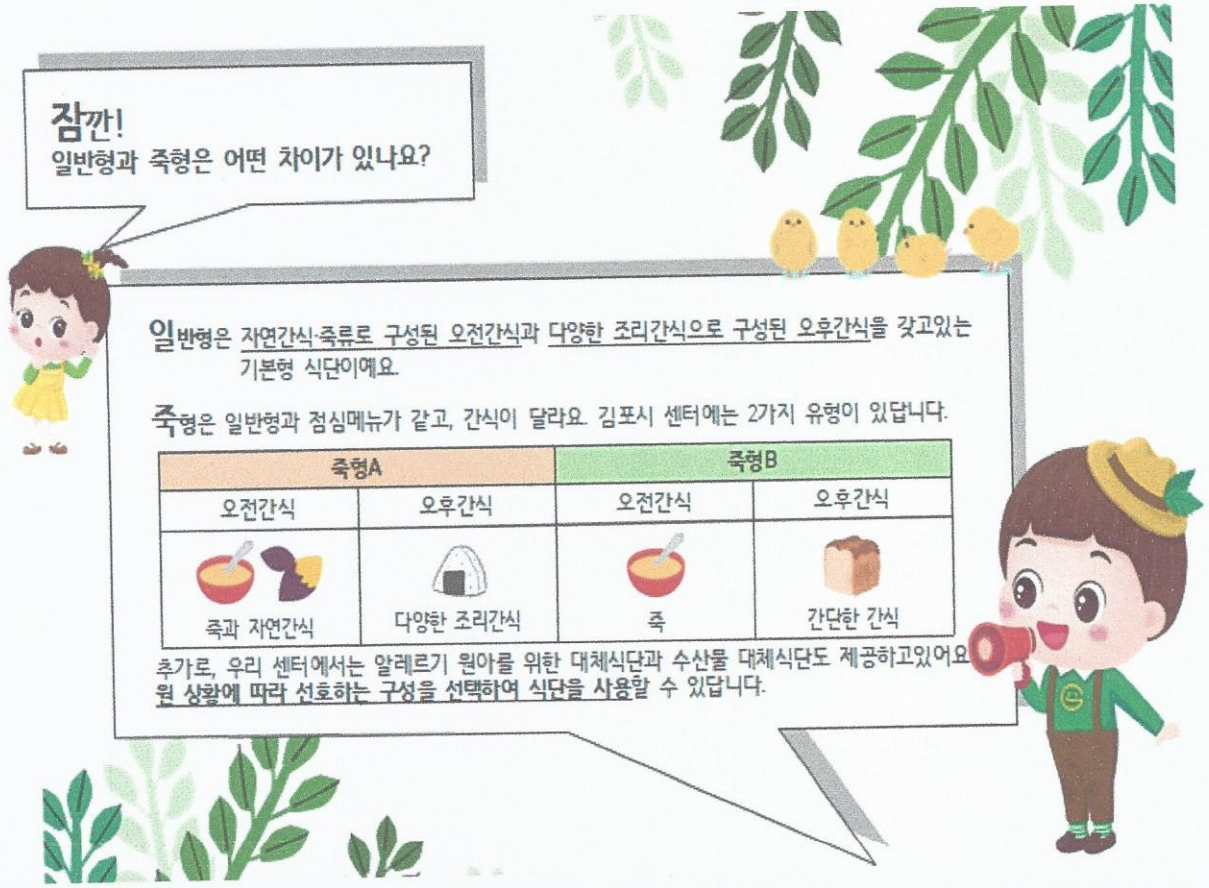
식단 안내문

2026. 1. 개정.

식단 소개

기본식단(점심+간식)	저녁식단	대체식단	특별식단
일반형, 죽형A, 죽형B	시간연장형	달걀·우유 알레르기 대체 수산물 대체	행사 등 간편사용 위함

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



※ 본 식단 안내문을 식단과 함께 제공 바랍니다.

※ 문의 031-988-5522(내선번호 3번/ 영양팀)

식단 안내문

2026. 1. 개정.

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) *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 반찬	육류	소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어패류	고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류	달걀 ↔ 두부
채소 (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) ※ 오후간식에 한하여 위에 제시된 탄수화물 식품군끼리 식단 감수 신청 없이 교차 변경 가능합니다. ※ 떡 제공을 원할 시, 식단 안내문 3페이지 급·간식 제공 시 유의사항 간식-떡류 부분을 참고하시기 바랍니다.
우유		두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등

원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

농 산 물	축 산 물	수 산 물
· 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함	· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함	· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치 : 배추 OO산, 고춧가루 OO산 · 쌀 : 흑미, 찹쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소)	· 국내산의 경우 : 국산, 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우 : 원양산 or 원양산, 해역명 표시 · 외국산의 경우 : 국가명 표시

- 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, 어육(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(오징어 : 페루산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

※ 본 식단 안내문을 식단과 함께 제공 바랍니다.

※ 문의 031-988-5522(내선번호 3번/ 영양팀)

식단 안내문

2026. 1. 개정.

급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 **조리**합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 푹 익히기 등등)
- 연령별 섭식 능력을 고려하여 작게 자르고, 적정 배식량에 맞추어 **배식**합니다.
- **식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 필히 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 · 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, 항시 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공 · 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 · 1~2세는 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고, 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 · 예시 : 수육 → 얇게 썬 수육, 돈까스 → 다짐육돈까스
	닭	· 뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위를 선택
	생선	· 순살 생선 사용을 권장 · 잔가시가 남아있을 수 있으니 배식 전 반드시 확인 필요
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 · 삶은달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬	샐러드, 쌈채소	· 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 · 1~2세 : 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) · 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 · 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공 · 1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함
	깍두기	
기타	면류	· 1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 · 3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	· 전에 들어가는 재료는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리 · 1~2세 : 3*3cm 정도의 크기로 제공 · 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 · 저작 시 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 · 식품알레르기 원아 확인 후 제공 필수
간식	표면이 미끄러운 음식	· **포도, 메추리알, 방울토마토, 꿀떡** 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 **반드시 2~4등분으로 잘라서 제공** · 1~2세 : 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의함 · 3~5세 : 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의함
	떡류	· 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능) 어린이 시설과 어린이 보호자 모두 **평시에** 떡류 제공 희망 / 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 **일시적** 떡류 제공 희망 **운영위원회**를 통하여 떡류 제공 확인 후 **감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부** / **어린이 보호자가 미리 인지**할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 **감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부** · 3~5세 - **찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은** 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 **반드시 교사의 모니터링 필요**(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 - 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
	찐 서류	· 충분히 푹 익혀서 조리하기 · 배식 전에 껍질을 벗기고 **2*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식** · 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요
	호상요구르트, 컵에 주는 음료	· 쉬지 않고 급하게 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 · 두세 모금 정도 섭취 후 **완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함**

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