

# 2026년 10월 식단표

1~2세 죽형B

힐스종달새어린이집

| 일자              | 식단 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                         | 1일(목)                                           | 2일(금)                                                                               | 3일(토) 개천절                                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            | ☑ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.<br>1~2세(12~35개월)의 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) 잘게 찢는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다.<br>☑ 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우영, 사과, 삼치 등<br>☑ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등<br>☑ 식품알레르기 유발물질 |                                                    |                                                         | 오이죽⑤⑥                                           | 단호박죽                                                                                |  |
| 점심              | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑳젓(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)                                                                                                                                                 |                                                    |                                                         | 흑미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>두부부침⑤⑥<br>근대나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨  | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>숙갓나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                  |                                                                                     |
| 오후간식            | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑳젓(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)                                                                                                                                                 |                                                    |                                                         | 우동⑤⑥                                            | ★배&호상요구르트②                                                                          |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                                         | 389/14                                          | 390/17                                                                              |                                                                                     |
| 일자              | 5일(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6일(화)                                              | 7일(수)                                                   | 8일(목) 한로                                        | 9일(금) 한글날                                                                           | 10일(토)                                                                              |
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                    | 누룽지죽                                               | 시금치죽⑤⑥                                                  | 당근죽⑤⑥                                           |  | 우유미숫가루②                                                                             |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>소고기잡채⑤⑥⑩⑬<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨    | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯<br>두부된장국⑤⑥<br>그린샐러드<br>깍두기⑨         | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨    |                                                                                     | 잔치국수⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>깍두기⑨                                                            |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 달걀토스트①②⑤⑥<br>&우유②                                  | ★사과&우유②                                                 | ★찐고구마&우유②                                       |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 449/15                                             | 402/15                                                  | 452/14                                          |                                                                                     | 278/12                                                                              |
| 일자              | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 13일(화)                                             | 14일(수)                                                  | 15일(목)                                          | 16일(금)                                                                              | 17일(토)                                                                              |
| 오전간식            | 청경채죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 밤죽                                                 | 김가루죽⑤⑥                                                  | 파프리카죽⑤⑥                                         | 고구마죽⑤⑥                                                                              | 두유                                                                                  |
| 점심              | 백미밥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>숙갓나물무침<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                       | 기장밥<br>황태국⑤⑥<br>돼지고기양념구이⑤⑥⑩<br>우영개소스무침①⑤<br>배추김치⑨  | 하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨        | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>소고기무조림⑤⑥⑩<br>미나리나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>수제비국⑥<br>오징어채소볶음⑤⑥⑦<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑬<br>깍두기⑨                                                      |
| 오후간식            | ★배&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ★찐감자&우유②                                           | ★샤인머스켓&우유②                                              | 쌀국수⑬                                            | ★바나나<br>&호상요구르트②                                                                    |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 374/16                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 445/18                                             | 390/16                                                  | 384/14                                          | 444/17                                                                              | 262/10                                                                              |
| 일자              | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20일(화)                                             | 21일(수)                                                  | 22일(목)                                          | 23일(금) 상강                                                                           | 24일(토)                                                                              |
| 오전간식            | 양배추죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 연근죽⑤⑥                                              | 버섯죽⑤⑥                                                   | 양파죽⑤⑥                                           | 호박죽                                                                                 | 우유②                                                                                 |
| 점심              | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>다진소고기짜장볶음<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯<br>깻잎나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                         | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살삼치구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨      | 백김치돼지고기볶음밥<br>⑤⑩<br>누룽지탕<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>바삭김구이<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>숙갓나물국<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨   | 백미밥<br>돼지고기들깨탕⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>무나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 소고기콩나물밥⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                                                       |
| 오후간식            | ★굴&치즈②                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 단호박범벅①⑤<br>&우유②                                    | ★연시&우유②                                                 | 어묵탕⑤⑥                                           | ★배&호상요구르트②                                                                          |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 373/14                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 381/16                                             | 403/14                                                  | 375/21                                          | 429/19                                                                              | 220/10                                                                              |
| 일자              | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 27일(화)                                             | 28일(수)                                                  | 29일(목)                                          | 30일(금)                                                                              | 31일(토)                                                                              |
| 오전간식            | 가지죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 채소죽⑤⑥                                              | 브로콜리죽⑤⑥                                                 | 당근죽⑤⑥                                           | 참깨죽                                                                                 | 우유미숫가루②                                                                             |
| 점심              | 백미밥<br>배춧국⑤⑥<br>닭가슴살버터구이②⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                       | 기장밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>백미밥<br>해물완자구이⑤⑨<br>깍두기⑨                        | 수수밥<br>부추달걀국①<br>돼지고기볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨   | 백미밥<br>소고기뭇국⑬<br>두부탕수⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                          | 참치마요덮밥①⑤⑥⑩⑮<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>깍두기⑨                                                   |
| 오후간식            | ★사과&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 모닝빵①②⑤⑥<br>&우유②                                    | ★오렌지&치즈②                                                | 채소주먹밥⑤<br>&옥수수차                                 | ★바나나<br>&호상요구르트②                                                                    |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 385/16                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 432/15                                             | 397/13                                                  | 451/11                                          | 455/15                                                                              | 298/15                                                                              |
| 원산지 표기          | 쌀(백미, 흑미, 찹쌀)<br>국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                | 배추김치<br>국내산                                        | 콩<br>국내산                                                | 소고기<br>국내산                                      | 돼지고기<br>국내산                                                                         | 닭고기<br>국내산                                                                          |
|                 | 오징어<br>국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 수산물                                                | 치킨<br>국내산                                               | 해물완자<br>국내산                                     | 참치(통조림)<br>원양어선산                                                                    | 오리고기<br>국내산                                                                         |

# 식단 안내문

2026. 1. 개정.

## 식단 소개

| 기본식단(점심+간식)   | 저녁식단  | 대체식단                 | 특별식단         |
|---------------|-------|----------------------|--------------|
| 일반형, 즉형A, 즉형B | 시간연장형 | 달걀·우유 알레르기 대체 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?



일반형은 자연간식·즉류로 구성된 오전간식과 다양한 조리간식으로 구성된 오후간식을 갖고있는 기본형 식단이에요.

즉형은 일반형과 점심메뉴가 같고, 간식이 달라요. 김포시 센터에는 2가지 유형이 있습니다.

| 즉형A                                                                                 |                                                                                     | 즉형B                                                                                 |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                                                                                | 오후간식                                                                                | 오전간식                                                                                | 오후간식                                                                                  |
|  |  |  |  |
| 즉과 자연간식                                                                             | 다양한 조리간식                                                                            | 즉                                                                                   | 간단한 간식                                                                                |

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



# 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)<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>※ 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                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 00산, 고춧가루 00산</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
- 어육 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
  - 단, 어육(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어육(오징어: 페루산) 또는 어육(명태: 러시아산) 등으로 표시

# 식단 안내문

2026. 1. 개정.

## 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 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<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|    | 깍두기              | • 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공<br>• 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | 표면이 미끄러운 음식      | • <b>포도, 매추리알, 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                                                                                                                                                                                                                          |
| 간식 | 떡류               | <div> <div>                     1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능)<br/>                     어린이 시설과 어린이 보호자 모두 <b>평시에</b> 떡류 제공 희망<br/>                     운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 <b>감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</b> </div> <div>                     특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 <b>일시적</b> 떡류 제공 희망<br/>                     어린이 보호자가 <b>미리 인지할 수 있도록</b> 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 <b>감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</b> </div> </div> |
|    | 쥬스               | • 3~5세<br>- <b>참살떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡</b> 은 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                                                                                                                                                                                                                   |
|    | 쥬스               | • 충분히 푹 익혀서 조리하기<br>• 배식 전에 껍질을 벗기고 <b>2*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식</b><br>• 펄펄해서 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

1~2세 중형B

힐스종달새어린이집

| 일자              | 식단 안내                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    | 1일(목)                                                   | 2일(금)                                              | 3일(토) 개천절                                                                           |                                                    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 오전간식            | ✔ 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다.<br>✔ 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메주리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 겹질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.<br>✔ 떡볶이 음식(떡, 떡볶이) 찢기있는 음식(떡볶이) 등은 제공하지 않습니다.<br>✔ 제철 식품 : 고구마, 단호박, 연근, 우영, 사과, 삼치 등<br>✔ 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등<br>✔ 식품알레르기 유발물질 |                                                    | 오이죽⑤⑥                                                   | 단호박죽                                               |  |                                                    |
| 점심              | ✔ ①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲자(아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)                                                                                                                                           |                                                    | 흑미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>두부부침⑤⑥<br>근대나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨          | 백미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기양파볶음⑤⑥⑩<br>숙갓나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |                                                                                     |                                                    |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                    | 우동⑤⑥                                                    | ★배&호상요구르트②                                         |                                                                                     |                                                    |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                    | 389/14                                                  | 390/17                                             |                                                                                     |                                                    |
| 일자              | 5일(월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6일(화)                                              | 7일(수)                                                   | 8일(목) 한로                                           | 9일(금) 한글날                                                                           | 10일(토)                                             |
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                  | 누룽지죽                                               | 시금치죽⑤⑥                                                  | 당근죽⑤⑥                                              |  | 우유미숫가루②                                            |
| 점심              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>소고기잡채⑤⑥⑬⑭<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨    | 치킨마요덮밥<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>두부된장국⑤⑥<br>그린샐러드<br>깍두기⑨          | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기찜⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨       |                                                                                     | 잔치국수⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>깍두기⑨                           |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 달걀토스트①②⑤⑥<br>&우유②                                  | ★사과&우유②                                                 | ★찐고구마&우유②                                          |                                                                                     |                                                    |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 449/15                                             | 402/15                                                  | 452/14                                             |                                                                                     | 278/12                                             |
| 일자              | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13일(화)                                             | 14일(수)                                                  | 15일(목)                                             | 16일(금)                                                                              | 17일(토)                                             |
| 오전간식            | 청경채죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 밤죽                                                 | 김가루죽⑤⑥                                                  | 파프리카죽⑤⑥                                            | 고구마죽⑤⑥                                                                              | ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ |
| 점심              | 백미밥<br>팽이버섯장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑬<br>숙주나물무침<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                     | 기장밥<br>황태국⑤⑥<br>돼지고기양념구이⑤⑥⑩<br>우영개소스무침①⑤<br>배추김치⑨  | 하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨         | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>소고기무조림⑤⑥⑬<br>미나리나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨    | 백미밥<br>수제비국⑥<br>오징어채소볶음⑤⑥⑬<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑬<br>깍두기⑨                     |
| 오후간식            | ★배&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ★찐감자&우유②                                           | ★샤인머스켓&우유②                                              | 쌀국수⑬                                               | ★바나나<br>&호상요구르트②                                                                    |                                                    |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 374/16                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 445/18                                             | 390/16                                                  | 384/14                                             | 444/17                                                                              | 262/10                                             |
| 일자              | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20일(화)                                             | 21일(수)                                                  | 22일(목)                                             | 23일(금) 상강                                                                           | 24일(토)                                             |
| 오전간식            | 양배추죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 연근죽⑤⑥                                              | 버섯죽⑤⑥                                                   | 양파죽⑤⑥                                              | 호박죽                                                                                 | 우유②                                                |
| 점심              | 백미밥<br>미역국⑤⑥<br>다진소고기짜장볶음<br>①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>갯잎나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                        | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살삼치구이⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨      | 백김치돼지고기볶음밥<br>⑤⑩<br>누룽지탕<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>바삭김구이<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>숙주맑은국<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑬<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>돼지고기들깨탕⑤⑥⑩<br>달걀말이①⑤<br>무나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                        | 소고기콩나물밥⑤⑥⑬<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                      |
| 오후간식            | ★굴&치즈②                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 단호박범벅①⑤<br>&우유②                                    | ★연시&우유②                                                 | 어묵탕⑤⑥                                              | ★배&호상요구르트②                                                                          |                                                    |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 373/14                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 381/16                                             | 403/14                                                  | 375/21                                             | 429/19                                                                              | 220/10                                             |
| 일자              | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27일(화)                                             | 28일(수)                                                  | 29일(목)                                             | 30일(금)                                                                              | 31일(토)                                             |
| 오전간식            | 가지죽⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 채소죽⑤⑥                                              | 브로콜리죽⑤⑥                                                 | 당근죽⑤⑥                                              | 참깨죽                                                                                 | 우유미숫가루②                                            |
| 점심              | 백미밥<br>배춧국⑤⑥<br>닭가슴살버터구이②⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                     | 기장밥<br>콩비지찌개⑤⑨⑩<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ | 칼국수⑤⑥<br>백미밥<br>해물완자구이⑤⑨<br>깍두기⑨                        | 수수밥<br>부추달걀국①<br>돼지고기볶음⑤⑥⑩<br>감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>소고기뭇국⑬<br>두부탕수⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                          | 참치마요덮밥①⑤⑥⑬⑮<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>깍두기⑨                  |
| 오후간식            | ★사과&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 모닝빵①②⑤⑥<br>&우유②                                    | ★오렌지&치즈②                                                | 채소주먹밥⑤<br>&옥수수차                                    | ★바나나<br>&호상요구르트②                                                                    |                                                    |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 385/16                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 432/15                                             | 397/13                                                  | 451/11                                             | 455/15                                                                              | 298/15                                             |
| 원산지 표기          | 쌀(백미, 흑미, 찰쌀)<br>국내산                                                                                                                                                                                                                                                                              | 배추김치<br>국내산                                        | 콩<br>국내산                                                | 소고기<br>국내산                                         | 수입산<br>산                                                                            | 돼지고기<br>국내산                                        |
|                 | 오징어<br>국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 닭고기<br>국내산                                         | 치킨<br>국내산                                               | 해물완자<br>국내산                                        | 참치(통조림)<br>원양어선산                                                                    | 오리고기<br>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)