김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

# 2026년 11월 식단표

1~2세 죽형B

힐스종달새어린이집

| 일자 | 2일(월) | 3일(화) | 저염 4일(수) | 5일(목) | 6일(금) | 7일(토) 입동 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 감자죽⑤⑥ | 브로콜리죽⑤⑥ | 배추죽⑤⑥ | 파프리카죽⑤⑥ | 버섯죽⑤⑥ | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>황탯국⑤⑥<br>돼지고기조림⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>오징엇국⑤⑥⑰<br>시금치프리타타①②⑫<br>숙주나물무침<br>깍두기⑨ | 유부두부볶음밥⑤⑥<br>누룽지탕<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>청포묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>양배추찜<br>깍두기⑨ | 소고기콩나물밥⑤⑥⑯<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | ★배&우유② | ★찐고구마&둥굴레차 | ★감귤&치즈② | 달걀샐러드①⑤<br>&우유② | ★바나나<br>&호상요구르트② | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 389/18 | 387/13 | 415/15 | 439/19 | 415/16 | 243/11 |
| **일자** | **9일(월)** | **뿌리채소의 날 10일(화)** | **우유없는 날 11일(수)** | **12일(목)** | **13일(금)** | **14일(토)** |
| 오전간식 | 양파죽⑤⑥ | 미역죽⑤⑥ | 당근죽⑤⑥ | 우엉참깨죽⑤⑥ | 늙은호박죽 | 두유⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>다시마챗국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>근대나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩<br>새콤무생채<br>배추김치⑨ | 유니짜장밥<br>①⑤⑥⑩⑮⑯⑱<br>달걀찜①<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>유부맑은국⑤⑥<br>토마토소스닭살조림⑤⑫⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>설렁탕⑯<br>두부구이⑤<br>오이무침<br>깍두기⑨ | 나물비빔밥⑤⑥<br>달걀부침①⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | ★사과&우유② | 감자버터구이②<br>&현미차 | ★샤인머스캣&우유② | 잔멸치주먹밥⑤ | ★단감<br>&호상요구르트② | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 404/14 | 381/12 | 387/17 | 431/16 | 414/19 | 261/11 |
| **일자** | **뿌리채소의 날 16일(월)** | **17일(화)** | **18일(수)** | **19일(목)** | **20일(금)** | **21일(토)** |
| 오전간식 | 시금치죽⑤⑥ | 채소죽⑤⑥ | 타락죽② | 오이죽⑤⑥ | 연근죽⑤⑥ | 우유미숫가루②⑤ |
| 점심 | 백미밥<br>무챗국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>콩나물국⑤<br>닭살데리야끼구이⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 고구마영양밥⑤⑥<br>달걀팟국①<br>다진고기두부조림⑤⑥⑯<br>브로콜리무침<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>미소장국⑤⑥<br>치즈돈까스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑯<br>그린샐러드<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>해물순두부백탕⑤⑨⑱<br>달걀말이①⑤<br>얼갈이된장무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 달걀볶음밥①⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑯<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | ★감귤&치즈② | 단호박전⑤⑥&우유② | ★사과&우유② | 호빵⑤⑥ | ★배<br>&호상요구르트② | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 378/14 | 418/18 | 406/17 | 439/16 | 408/21 | 332/12 |
| **일자** | **23일(월)** | **뿌리채소의 날 24일(화)** | **25일(수)** | **26일(목)** | **27일(금)** | **28일(토)** |
| 오전간식 | 애호박죽⑤⑥ | 무죽⑤⑥ | 누룽지죽 | 가지죽⑤⑥ | 근대된장죽⑤⑥ | 우유② |
| 점심 | 백미밥<br>숙주맑은국<br>소고기찜⑤⑥⑯<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>수제비국⑥<br>순살고등어구이⑤⑥⑦<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 오므라이스①⑤⑫⑯<br>두부된장국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>버섯당면국<br>닭살양파볶음⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돼지고기완자전⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 참치마요덮밥<br>①⑤⑥⑮⑱<br>연두부⑤&양념장⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | ★샤인머스캣&우유② | 고구마우유조림②⑤ | ★단감&우유② | 달걀찜①&보리차 | ★사과<br>&호상요구르트② | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 432/15 | 426/13 | 377/15 | 379/17 | 404/19 | 278/15 |
| **일자** | **30일(월)** | **식단 안내** | | | | |
| 오전간식 | 채소죽⑤⑥ | | | | | |
| 점심 | 백미밥<br>감잣국⑤⑥<br>훈제오리구이⑤<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | ★바나나&우유② | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 388/15 | | | | | |

- **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, 굴, 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 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 ※아황산류는 표백제 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

우유없는 날 나트륨 저감화의 날

어린이 기호식품 품질인증 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 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | 산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | | | 식육·수산물 가공품 | | | | | | |
| | 오징어 | 고등어 | | 너비아니 | | 미니핫도그(소시지) | 치즈돈까스 | 참치(통조림) | 훈제오리 | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 산 | 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)

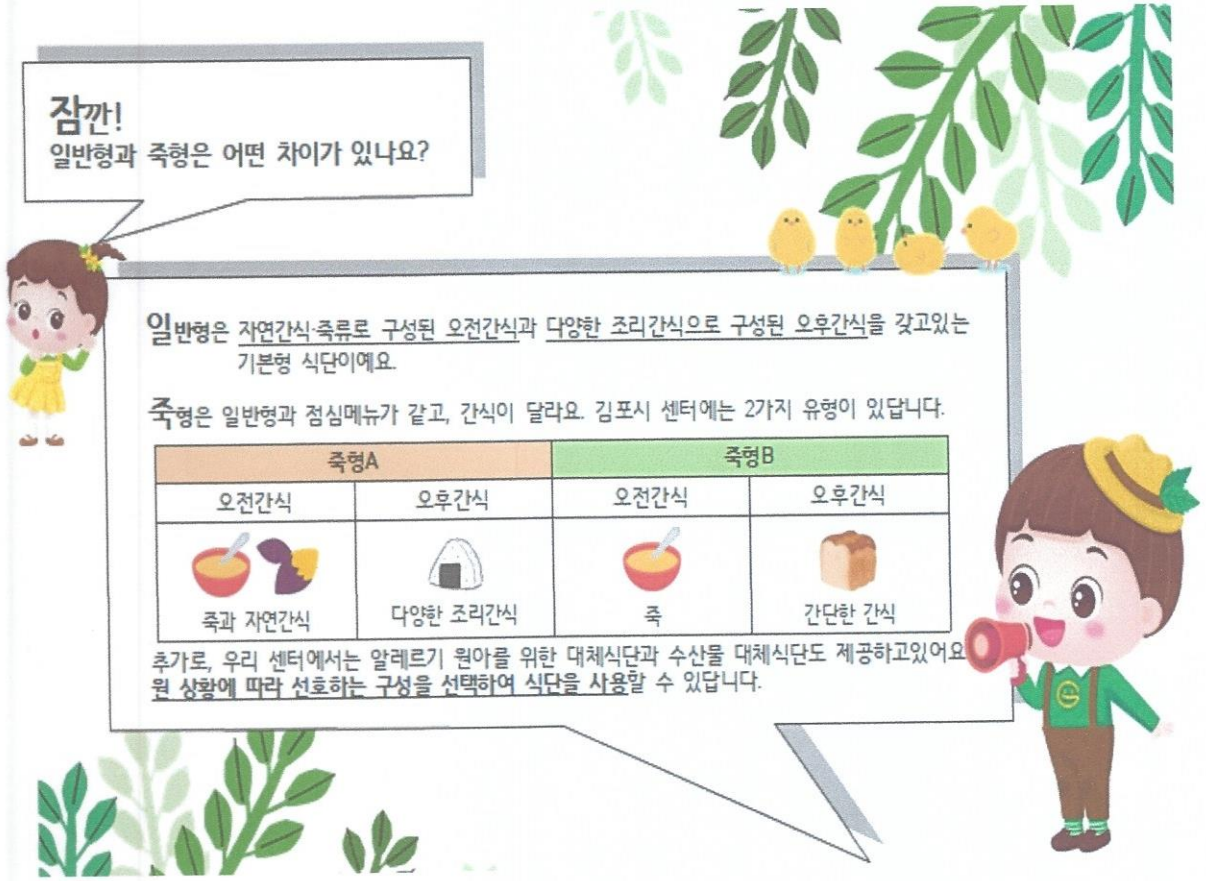
# 식단 안내문

2026. 1. 개정.

## 식단 소개

| 기본식단(점심+간식) | 저녁식단 | 대체식단 | 특별식단 |
|---|---|---|---|
| 일반형, 죽형A, 죽형B | 시간연장형 | 달걀·우유 알레르기 대체<br>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)<br>* 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도<br>* 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능 |



# 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)<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 |
|---|---|---|
| · 배추김치(배추, 고춧가루)<br>· 쌀(밥, 죽, 누룽지)<br>· 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)<br>· 해당 농산물 가공품 포함 | · 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)<br>· 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<br>· 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함 |
| · 배추김치 : 배추-○○산, 고춧가루-○○산<br>· 쌀 : 흑미, 찹쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외) | · 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소) | · 국내산의 경우 : 국산, 국내산, 연근해산 표시<br>· 원양산의 경우 : 원양산 or 원양산, 해역명 표시<br>· 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<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, 항시 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 | · 0.2㎝ 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3㎝ 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 | · 2㎝ 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<br>· 1~2세 : 사방 0.5㎝ 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함<br>· 3~5세 : 사방 1㎝ 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<br>· 3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함 |
| | 전류 | · 전에 들어가는 재료는 1㎝ 이하 크기로 작게 잘라서 조리<br>· 1~2세 : 3*3㎝ 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 | · **포도, 메추리알, 방울토마토, 꿀떡** 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 **반드시 2~4등분으로 잘라서 제공**<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)<br>어린이 시설과 어린이 보호자 모두 **평시에** 떡류 제공 희망 / 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 **일시적** 떡류 제공 희망<br>**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**<br>· 3~5세<br>- **찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은** 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 **반드시 교사의 모니터링 필요**(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 **2*3㎝ 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식**<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 **완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함** |

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

※ 본 식단 안내문을 식단과 함께 제공 바랍니다.



※ 문의 031-988-5522(내선번호 3번/ 영양팀)