

2026년 10월 식단표

1~2세 죽형A

그린숲어린이집

일자	식단 안내		1일(목)	2일(금)	3일(토) 개천절	
오전간식	 뿌리채소의 날(10~12월 : 무) 『무는 날』 나트륨 저감화의 날 어린이 기호식품 품질 인증 제품 우선 사용 권장 저염 승능 제공 배식량 ½ 제공 신선식품 간식		오이죽⑤⑥	단호박죽&★사과		
점심			흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음⑤⑥⑩ 썩갠나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식			볶음우동⑤⑥&현미차	찰보리빵①②⑥ &우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	1		421/14	442/17		
일자	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 한로	9일(금) 한글날/운동회	10일(토)
오전간식		누룽지죽	시금치죽⑤⑥&★배	당근죽⑤⑥		우유미숫가루②⑤
점심		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 두부된장국⑤⑥ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨
오후간식		달걀토스트①②⑤⑥ &우유②	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐고구마&우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		449/15	445/15	452/14		278/12
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	창고채죽⑤⑥&★사인마스크	밤죽	김가루죽⑤⑥ &★배	파프리카죽⑤⑥	고구마죽⑤⑥ &★바나나	 두유⑤
점심	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침 배추김치⑨	기장밥 황태국⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 우영개소스무침①⑤ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 새우살볶음⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 소고기무조림⑤⑥⑬ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑰ 깍두기⑨
오후간식	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②	★찐감자&우유②	스크램블에그①②⑤ &  두유⑤	쌀국수⑬	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	453/19	445/18	415/19	384/14	453/16	262/10
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 상강	24일(토)
오전간식	양배추죽⑤⑥&★배	연근죽⑤⑥&치즈②	버섯죽⑤⑥&★연시	양파죽⑤⑥	호박죽&★굴	우유②
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 다진소고기짜장볶음 ①⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백김치돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 누룽지탕 연두부⑤&양념장⑤⑥ 바삭김구이 깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	단호박범벅①⑤ &우유②	당근주먹밥⑤ &동굴레차	어묵탕⑤⑥	호떡④⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	452/17	431/19	433/13	375/21	448/19	220/10
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)/생일식단	31일(토)
오전간식	가자죽⑤⑥&★사인마스크	채소죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ &★오렌지	당근죽⑤⑥	참깨죽⑤⑥&★바나나	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 배춧국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥♥ 해물완자구이⑤⑨ 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고로케①⑤⑥ &현미차	소보로빵①②④⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	채소주먹밥⑤ &옥수수차	생일케이크①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	418/15	439/14	455/13	451/11	493/11	298/15
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩	
	밥		죽		누룽지	
	국내산		국내산		국내산	
	수산물		산		산	
원산지 표기	오징어		치킨		너비아니	
	국내산		국내산		국내산	
	산		산		산	
	산		산		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 소개

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

특 정	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 <u>순남</u> 을 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

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
			
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) *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, 나치, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치: 배추○○산 고춧가루○○산 · 쌀: 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젓소)	· 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우: 원양산 or 원양산, 해외명 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 포장제에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
 - 단, 포장제에 '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(오징어: 페루산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

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					
	복음밥/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, 항상 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, 돈가스 등)의 저작이 어렵고, 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 · 예시 : 수육 → 얇게 썬 수육, 돈가스 → 다짐육돈가스					
	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					
	깍두기	· 1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 푹푹 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 푹푹 씹어먹을 수 있도록 지도함					
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					
	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					
간식	떡류	· 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능)					
		<table><tr><td>어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망</td><td>특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망</td></tr><tr><td>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</td><td>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</td></tr></table>		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부
		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망				
	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 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							
전 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 식단운영관리 지침(식품의약품안전처, 2025), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]