김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

2026년 11월 식단표

12개월 이후~2세

시립한강숲속어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	감자죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	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	배&우유②	찐고구마&둥굴레차	★배&치즈②	달걀샐러드①⑤ &우유②	바나나 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	389/18	387/13	415/15	439/19	415/16	243/11
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	양파죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	우엉참깨죽⑤⑥	늙은호박죽	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	사과&우유②	감자버터구이② &현미차	★샤인머스캣&우유②	잔멸치주먹밥⑤	단감 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	404/14	381/12	387/17	431/16	414/19	261/11
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	시금치죽⑤⑥	채소죽⑤⑥	타락죽②	오이죽⑤⑥	연근죽⑤⑥	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	감귤&치즈②	단호박전⑤⑥&우유②	★배&우유②	호빵⑤⑥	배 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	378/14	418/18	406/17	439/16	408/21	332/12
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	애호박죽⑤⑥	무죽⑤⑥	누룽지죽	가지죽⑤⑥	근대된장죽⑤⑥	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	샤인머스캣&우유②	고구마우유조림②⑤	★샤인머스캣&우유②	달걀찜①&보리차	★배 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	432/15	426/13	377/15	379/17	404/19	278/15
일자	**30일(월)**					
오전간식	채소죽⑤⑥					
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	바나나&우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	388/15					

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·수산물 가공품					
	오징어	고등어				너비아니	미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리	
	원양산	국내산	산			국내산	국내산	국내산	원양산	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

발행처 : 영양팀

2026년 11월 식단표

3~5세

시립한강숲속어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	감자죽⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥	배추죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	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	배&우유②	찐고구마&둥굴레차	★배&치즈②	달걀샐러드①⑤ &우유②	바나나 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	583/26	596/21	606/22	641/27	591/22	339/16
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	양파죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	당근죽⑤⑥	우엉참깨죽⑤⑥	늙은호박죽	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	사과&우유②	감자버터구이② &현미차	★샤인머스캣&우유②	잔멸치주먹밥⑤	단감 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	686/23	586/19	585/26	663/25	590/27	401/17
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	시금치죽⑤⑥	채소죽⑤⑥	타락죽②	오이죽⑤⑥	연근죽⑤⑥	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	감귤&치즈②	단호박전⑤⑥&우유②	★배&우유②	호빵⑤⑥	배 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	589/20	608/26	590/24	675/25	589/30	473/17
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	애호박죽⑤⑥	무죽⑤⑥	누룽지죽	가지죽⑤⑥	근대된장죽⑤⑥	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	샤인머스캣&우유②	고구마우유조림②⑤	★샤인머스캣&우유②	달걀찜①&보리차	★배 &호상요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	629/21	655/20	586/23	587/26	584/27	392/21
일자	**30일(월)**					
오전간식	채소죽⑤⑥					
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	바나나&우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	582/22					



원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·수산물 가공품					
	오징어	고등어				너비아니	미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리	
	원양산	국내산	산			국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

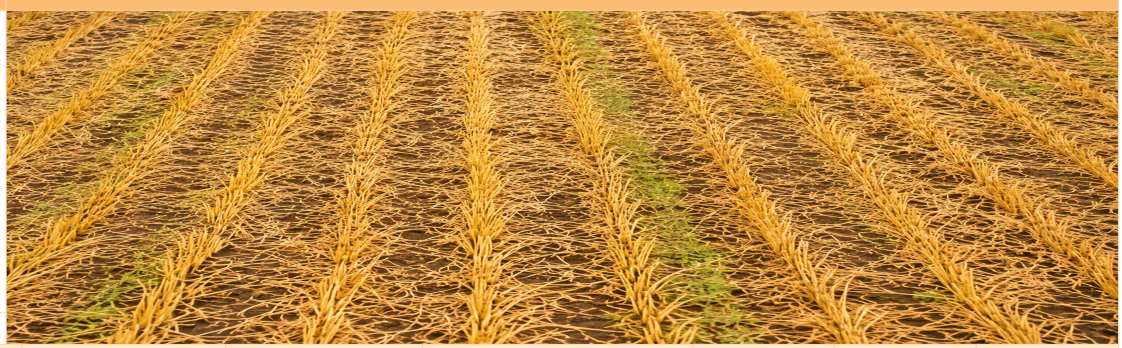
김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

2026년 11월 식단표

12개월 이후~2세 시간연장형

시립한강숲속어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭살채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 귤샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑯ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	277/14	246/13	243/12	252/10	272/12
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**
저녁	백미밥 버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 훈제오리구이 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑮⑯ 당근볶음⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	258/9	247/12	270/7	246/11	263/8
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 콩나물불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 오이볶음 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	265/11	267/15	257/10	258/13	261/12
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**
저녁	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	252/10	248/12	257/11	251/10	263/12
일자	**30일(월)**				
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	269/12				

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·수산물 가공품							
	오징어	고등어		참치(통조림)	동그랑땡	훈제오리	미트볼	소고기산적	떡갈비		
	원양산	국내산	산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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)

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

2026년 11월 식단표

3~5세 시간연장형

시립한강숲속어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
저녁	백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭살채소구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 귤샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 소고기탕국⑤⑯ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	427/22	392/20	388/19	411/15	418/19
일자	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
저녁	백미밥 버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 근대맑은국 훈제오리구이 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯⑱ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 돼지고기찜⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 미트볼조림⑤⑥⑩⑮⑯ 당근볶음⑤ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	390/14	393/19	414/12	379/17	419/12
일자	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기산적⑤⑥⑯ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 콩나물불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 두부맑은국⑤ 소고기채소조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 오이볶음 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	401/17	411/23	409/15	410/21	415/18
일자	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
저녁	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쑥갓맑은국 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 단감샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	402/15	395/18	389/17	387/16	405/18
일자	30일(월)				
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	414/18				

원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩비지				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육·수산물 가공품							
	오징어	고등어		참치(통조림)	동그랑땡	훈제오리	미트볼	소고기산적	떡갈비		
	원양산	국내산	산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

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
뿌리채소 활용 메뉴의 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



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

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	· 0.2㎝ 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3㎝ 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	· 2㎝ 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 0.5㎝ 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 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 · 3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	· 전에 들어가는 재료는 1㎝ 이하 크기로 작게 잘라서 조리 · 1~2세 : 3*3㎝ 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 : **운영위원회**를 통하여 떡류 제공 확인 후 **감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부** 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 **일시적** 떡류 제공 희망 : **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*3㎝ 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)]

경기도 어린이 건강과일 공급사업

2026년 11월 공급계획 알림

□ 11월 공급품목 계획

주간 공급 품목 <주 1회>				추가 공급 품목 <월 1회>			
차수	공급일 (월,화,수)	북부권역 (1,2,3 권역)	남부권역 (4,5 권역)	차수	공급일 (목)	전체권역	비고
1차	11.02~11.04	배	샤인머스캣	5차	-	-	-
2차	11.09~11.11	샤인머스캣	배		11.12	배	배송코스 끝자리 1번
3차	11.16~11.18	배	샤인머스캣		11.19		배송코스 끝자리 2번
4차	11.23~11.25	샤인머스캣	배		11.26		배송코스 끝자리 3번

※ 품목은 품위 및 수급상황 등에 따라 변경될 수 있음.

□ 권역별 시군 안내

구 분		거점 센터	해당 지자체
북부	1권역	고양	고양, 김포, 부천, 파주
	2권역	곤지암	광주, 남양주, 양평, 여주, 이천, 하남
	3권역	남양주	가평, 구리, 남양주, 동두천, 양주, 연천, 의정부, 포천
남부	4권역	수원	과천, 광명, 군포, 성남, 수원, 시흥, 안산, 안양, 오산, 용인, 의왕, 하남, 화성
	5권역	안성	안성, 오산, 평택

※ 밑줄 친 시군은 권역이 2개 이상으로 나누어진 지자체임

중요 문서 무단 반출시 법적 제재를 받을 수 있으며 모든 출력물은 모니터링 됩니다.

경 기 도

수신 수신자 참조
(경유)
제목 2026년 경기도 어린이 건강과일 공급품목(11월) 알림

1. 경기도 친환경농업과-37(2026.1.2.)호와 관련입니다.

2. 2026년 경기도 어린이 건강과일 사업의 11월 공급품목을 붙임과 같이 알려드리니, 각 시군에서는 위 사항을 업무에 참고하시기 바라며 지원대상자가 누락되지 않도록 보육시설의 신규 및 변경 신청사항을 지속적으로 관리하여 주시기 바랍니다.

3. 아울러, 경기과일농협조합공동사업법인에서는 도내 어린이급식관리지원센터에 공급계획을 안내하여 어린이집 식단 구성 시 건강과일이 포함될 수 있도록 하여 주시고, 법인 홈페이지 등에 게시하는 등 원활한 공급에 만전을 기하여 주시기 바랍니다.

붙임 경기도 어린이 건강과일 공급계획(2026년 11월) 1부. 끝.

경 기 도 지 사

1639963969 송*경

수신자 수원시농업기술센터소장(생명산업과장), 용인시장(농업정책과장), 고양시농업기술센터소장(농업정책과장), 화성시장(농식품유통과장), 성남시장(농업기술센터소장), 부천시장(도시농업과장), 농업기술센터소장(농업기술과장), 안산시장(농업정책과장), 평택시농업기술센터장(농식품유통과장), 안양시장(위생정책과장), 시흥시농업기술센터소장(농업정책과장), 파주시농업기술센터소장(도시농업과장), 김포시장(농업정책과장), 의정부시장(도시농업과장), 광주시농업기술센터소장(농업정책과장), 하남시장(식품위생농업과장), 양주시장(농업정책과장), 광명시장(도시농업과장), 군포시군포1동장(도시환경과장), 오산시장(도시농업과장), 이천시농업기술센터소장(농업정책과장), 안성시장(농축산유통과장), 구리시장(산업지원과장), 포천시장(농업정책과장), 의왕시장(도시농업과장), 양평군농업기술센터소장(친환경농업과장), 여주시장(농정과장), 동두천시장(농업축산과장), 과천시장(지역경제과장), 가평군수(농업과장), 연천군수(농업정책과), 경기과일농협조합공동사업법인 대표이사

주무관 원예특작팀장 친환경농업과장 전결 2026. 10. 21.

협조자

시행 친환경농업과-21404 접수

우 / http://www.gg.go.kr/

전화번호 팩스번호 / / 대국민 공개

문서 한 장을 인쇄할 때 이산화탄소 5g이 발생합니다

1639963969 208001 송*경