김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 영양팀
발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

9~11개월 후기 이유식

시립별하 어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	갈은 배	브로콜리죽	갈은 귤	호상요구르트②	갈은 바나나	호상요구르트②
점심	달걀노른자감자무른밥①	달걀노른자시금치무른밥①	두부양배추무른밥⑤	두부파프리카무른밥⑤	닭가슴살버섯무른밥⑮	닭가슴살무른밥⑮
오후간식	잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	으깬 고구마	아기두유⑤	아기과자	잘게썬 식빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	208/5	230/6	183/6	183/7	191/7	137/7
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	갈은 샤인머스캣	미역죽	호상요구르트②	갈은배	늙은호박죽	호상요구르트②
점심	소고기양파무른밥⑯	소고기무무른밥⑯	달걀노른자애호박무른밥①	달걀노른자시금치무른밥①	두부오이무른밥⑤	두부무른밥⑤
오후간식	잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	으깬 감자	아기과자	아기두유⑤	잘게썬 식빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	193/6	185/6	218/7	194/7	196/6	168/6
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	갈은 배	당근죽	갈은 사과	호상요구르트②	갈은 귤	호상요구르트②
점심	닭가슴살무무른밥⑮	닭가슴살청경채무른밥⑮	소고기브로콜리무른밥⑯	소고기오이무른밥⑯	달걀노른자얼갈이무른밥①	달걀노른자무른밥①
오후간식	잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	으깬 단호박	아기두유⑤	아기과자	잘게썬 식빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	184/8	185/8	195/7	194/8	209/5	187/7
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	갈은 샤인머스캣	무죽	갈은 단감	호상요구르트②	갈은 사과	호상요구르트②
점심	소고기숙주무른밥⑯	소고기양파무른밥⑯	닭가슴살찹쌀무른밥⑮	닭가슴살시금치무른밥⑮	두부당근무른밥⑤	두부무른밥⑤
오후간식	잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	으깬 고구마	아기두유⑤	아기과자	잘게썬 식빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	186/7	211/6	181/8	189/9	175/5	168/6

일자	30일(월)	식단 안내
오전간식	갈은 바나나	
점심	달걀노른자감자무른밥①	
오후간식	잘게썬 모닝빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	230/6	

- **함께 제공되는「식단 안내문」확인 바랍니다.**
- **후기 이유식** : 부드럽게 익힌 재료를 잘게 썰어 씹는 연습을 돕고, 일반식과 비슷한 형태에 익숙해지도록 합니다.
- **'잘게썬 빵', '아기과자'**와 같이 포괄적인 메뉴는 원에서 직접 제공할 **세부명칭으로 바꾸어 식단게시 및 사용**해야 합니다.
- 오후간식은 원 사정에 맞게 추가로 지급하고 급식일지 혹은 운영 일지에 작성합니다.
- 식단 사용 시 **반드시 표시** : 식단출처, 제공 연령, 열량, 단백질, 식품알레르기 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)



원산지 표기	쌀(밥, 죽)		콩	소고기		닭고기	수산물
	백미	찹쌀	두부류	국내산	수입산		명태·동태·코다리
	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우(국거리)	호주산	국내산	러시아 연방산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함
☞ 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 보호자의 확인 후 이유식 후기 식단을 연장하여 사용하거나 1~2세 식단의 식재료의 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 세부 제공함

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 일반형

시립별하 어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	★배	브로콜리죽⑤⑥	★감귤	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★바나나	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑲ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	달걀샐러드①⑤ &두유⑤	잔치국수①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	398/19	452/16	430/18	454/20	391/14	243/11
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★샤인머스캣	양파죽⑤⑥	★당근스틱 &호상요구르트②	★배	늙은호박죽	두유⑤
점심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 토마토소스닭살조림⑤⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 오이무침 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &우유②	부추전①⑤⑥ &옥수수차	치즈주먹밥②⑤ &현미차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	419/15	425/15	442/19	403/17	453/19	283/12
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★배	채소죽⑤⑥	★사과	★오이스틱 &호상요구르트②	★귤	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)	438/14	418/18	388/14	441/20	393/20	308/11
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	★샤인머스캣	무죽⑤⑥	★단감	★파프리카스틱 &호상요구르트②	누룽지죽	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)	434/15	426/13	413/17	374/20	393/16	278/15
일자	**30일(월)**	**식단 안내**				
오전간식	★바나나					
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	434/17					

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

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우(국거리)	호주산(불고기)	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·수산물 가공품						
	오징어	고등어		너비아니	미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리				
	국내산	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

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

3~5세 일반형

시립별하 어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	저염 4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토) 입동
오전간식	★배	브로콜리죽⑤⑥	★감귤	★파프리카스틱 &호상요구르트②	★바나나	우유②
점심	백미밥 황탯국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징엇국⑤⑥⑰ 시금치프리타타①②⑫ 숙주나물무침 깍두기⑨	유부두부볶음밥⑤⑥ 누룽지탕 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑲ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑲ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	달걀샐러드①⑤ &두유⑤	잔치국수①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	584/28	660/24	628/26	704/29	586/21	339/16
일자	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★샤인머스캣	양파죽⑤⑥	★당근스틱 &호상요구르트②	★배	늙은호박죽	두유⑤
점심	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 토마토소스닭살조림⑤⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 설렁탕⑯ 두부구이⑤ 오이무침 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &우유②	부추전①⑤⑥ &옥수수차	치즈주먹밥②⑤ &현미차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	609/22	620/21	632/26	620/26	709/28	401/17
일자	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★배	채소죽⑤⑥	★사과	★오이스틱 &호상요구르트②	★귤	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)	638/20	608/26	597/22	630/27	580/29	473/17
일자	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	★샤인머스캣	무죽⑤⑥	★단감	★파프리카스틱 &호상요구르트②	누룽지죽	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)	632/21	655/20	600/24	585/30	604/25	392/21
일자	**30일(월)**	**식단 안내**				
오전간식	★바나나					
점심	백미밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리구이⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨					
오후간식	카스텔라①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	633/24					

- **함께 제공되는「식단 안내문」확인 바랍니다.**
- **3~5세**(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다.
- **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 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 (이황산류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

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 / 육우(국거리)	호주산(불고기)	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·수산물 가공품						
	오징어		고등어			너비아니		미니핫도그(소시지)	치즈돈까스	참치(통조림)	훈제오리	
	국내산		국내산		산	국내산		국내산	국내산	원양산	국내산	산

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 안내문[이유식]

2026. 1. 개정.

이유식이란?

- 젖이나 분유를 먹던 영아에게 걸죽한 반고형식을 주기 시작하여 단단한 정도, 양과 종류를 증가시켜 고형식으로 이행해 나가는 과정을 말합니다. 영아의 적절한 성장과 양호한 영양 상태를 유지함과 동시에 건강한 식습관의 형성이 이유식의 목적입니다.
  - 생후 5~6개월까지는 성장에 필요한 에너지와 영양소를 모유나 조제유만으로 얻을 수 있으나, 이후에는 이유식에 의한 영양공급이 필요합니다.

식단의 특징 및 구성

- 이유식 식단은 이유기 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 세분하였습니다.

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
제공 형태	미음 (3일씩 구성)	죽 (단백질 2일씩 구성)	무른밥 (단백질 2일씩 구성)
제공 횟수	간식 개념으로 1일 2회	주식 1회, 간식 2회	주식 2회, 간식 2회
농도	곱게 갈아 만든 10배 죽 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도	덩어리진 형태의 6~7배죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어짐	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있음
조리	소금, 설탕 등 조미료는 이유식 사용 금지		
	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	0.3cm 정도 크기로 잘게 다져 조리	0.5cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리(채소류는 사방 0.3cm 크기)
주의사항	- 꿀: 보툴리늄균 및 독소 위험으로 돌(12개월) 전 영아에게 먹이지 않음 - 생우유: 조제분유보다 철분과 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 돌 이후에 섭취 권장 - 복숭아, 토마토, 땅콩, 달걀흰자: 식품 알레르기 위험성이 높은 식품으로 이유식 식단에 사용하지 않음 - 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 지방이 많은 육류: 제공 금지 - 12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 원물), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등)은 제외한다.		

※ 돌 이후 저작 및 소화 등 영아의 개별 성장발달을 고려하여 후기 이유식(무른밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴의 유아식(1~2세)으로 제공할 수 있습니다.

※ 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성하였으며, 처음 기재시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고 수급 당일 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 변경 내용과 사유를 공지합니다.

1일 영양 섭취 기준

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(㎉)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g) *권장섭취량	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

월령별 이유식 제공 가능 식품

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
육류	소고기, 닭고기/기름기가 적은 부위		소고기, 닭고기/모든 부위
어패류	-	흰살생선	
난류	-	달걀노른자(완숙)	
콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
채소류	감자, 고구마, 호박(애호박, 단호박, 늙은호박), 양배추, 브로콜리, 무, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치, 근대, 연근, 파프리카	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 도라지
해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외
유지	-	-	올리브유, 참기름
유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 호상요구르트
기타	-	대추, 건포도, 밤	깨

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.

※ 본 식단 안내문 [illegible] 031-988-5522([illegible]번호 3번/ 영양팀)

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
	2026년 어린이 영양 교육과 연계, 뿌리채소 활용 메뉴가 있는 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(㎉)	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○○산 고춧가루○○산 · 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)]