김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀
발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 일반형

시립햇살어린이집

일자	2일(월)	3일(화)	4일(수) 저염	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 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②	★찐고구마&우유②	달걀샐러드①⑤ &두유⑤	잔치국수①⑤⑥	미니핫도그①②⑤⑥⑩ &우유②	
열량kcal/단백질g	398/19	452/16	430/18	454/20	391/14	243/11
일자	**9일(월)**	**10일(화) 뿌리채소의 날**	**11일(수) 나트륨 저감화의 날**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★사과	양파죽⑤⑥	★샤인머스캣	★배 &호상요구르트②	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	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &우유②	치즈주먹밥②⑤ &현미차	부추전①⑤⑥ &옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량kcal/단백질g	419/15	425/15	403/17	442/19	453/19	283/12
일자	**16일(월) 뿌리채소의 날**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★감귤	채소죽⑤⑥	★배	★사과	★바나나	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	고구마영양밥⑤⑥ 달걀팟국① 다진고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 해물순두부백탕⑤⑨⑱ 달걀말이①⑤ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	단호박전⑤⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &둥굴레차	생일케이크①②⑤⑥ &사과주스	호빵⑤⑥&우유②	
열량kcal/단백질g	438/14	418/18	388/14	374/11	393/20	308/11
일자	**23일(월)**	**24일(화) 뿌리채소의 날**	**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	영양아용시리얼 &우유②	
열량kcal/단백질g	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					
열량kcal/단백질g	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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합) ⑲잣 ⑳아황산류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 성분에 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)
나트륨 저감화의 날
어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장
저염 숭늉 제공
♥ 베식량 ½ 제공
★ 신선식품 간식

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

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀
발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 달걀 · 우유 알레르기 대체식단

시립햇살어린이집

구분	날짜	끼니	메뉴명	대체(제거) 메뉴명	제안
대체식	11/3	점심	시금치프리타타①②⑫	두부채소전⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/4	오후간식	달걀샐러드①⑤	감자참치샐러드	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/6	오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩	밥도그⑤⑥⑩	- 탄수화물 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 곡류·서류 등
	11/10	오후간식	감자버터구이②	(버터 제외)감자구이⑤⑥	- 유제품(버터) 대신 식물성 유지류* 사용 - *예시 : 올리브유, 포도씨유, 콩기름 등
	11/11	점심	유니짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩	- 시판 소스(짜장소스)는 알레르기 유발 물질 함유 가능성이 있으므로 성분 확인 필수
			달걀찜①	연두부찜⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
		오후간식	치즈주먹밥②⑤	참치주먹밥⑤	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/14	점심	달걀부침①⑤	유부볶음⑤	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/18	점심	달걀팟국①	오징어맑은국⑰	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/20	점심	달걀말이①⑤	고구마찹쌀말이⑤	- 알레르기 대체식 신메뉴: **고구마찹쌀말이** - *색감은 고구마, 단백질은 두부로 대체
	11/21	점심	달걀볶음밥①⑤⑥	두부볶음밥⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/24	오후간식	고구마우유조림②⑤	고구마간장조림⑤⑥	- 유제품(우유) 대신 발효식품* 사용 - *예시 : 간장 등
	11/25	점심	오므라이스①⑤⑫⑯	소고기채소덮밥⑤⑫⑯	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
	11/26	오후간식	달걀찜①	순두부찜⑤⑥	- 단백질 함유 식품* 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 고기·생선·콩류(두부) 등
제거식	11/5	오후간식	잔치국수①⑤⑥	(달걀 제외)잔치국수⑤⑥	조리 시 달걀(마요네즈), 우유(치즈) 제외 [1] 알레르기 제거 메뉴 우선 조리 후 배식 준비 [2] 그 후에 일반 재료 첨가하여 조리 ※ 교차오염 주의
	11/12	오후간식	부추전①⑤⑥	(달걀 제외)부추전⑤⑥	
	11/19	점심	치즈돈까스①②⑤⑥⑩⑫⑯	(달걀 및 우유 제외)돈까스⑤⑥⑩⑫⑯	
	11/28	점심	참치마요덮밥①⑤⑥⑮⑱	(달걀 제외)참치데리야끼덮밥⑤⑥⑮⑱	
간편대체 가능메뉴	-	간식	우유②, 호상 또는 액상요구르트②	두유⑤, 아몬드우유	- 칼슘 강화 제품 권장 - 대두알레르기 유무 확인 후 제공
				칼슘 강화 과일 주스	- 유성분 포함 여부 확인 필요 - 칼슘 강화 제품 권장
			치즈②, 푸딩②	삶은달걀①, 연두부⑤⑥	- 단백질 식품 대체 권장 - 달걀 제공 시 완전히 익히고, 잘라서 제공 - 음료와 함께 제공 권장(보리차 등)
				과일푸딩	- 유성분이 포함되지 않은 제품 제공
			구운달걀①, 삶은달걀①	두부구이⑤⑥, 연두부⑤⑥, 치즈②, 닭가슴살구이⑮	- 단백질 식품 대체 권장 - 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공
			빵류①②⑤⑥, 한과자류①②⑤⑥(유과 및 약과 등)	찐서류(감자, 고구마, 단호박), 쌀과자	- 탄수화물 중심 식품 중 선택하여 대체 권장 - 난류 성분과 유성분이 포함되지 않은 제품 제공 - 제품 성분 확인 필수 - 음료와 함께 제공 권장(보리차 등)
			스프류①②⑤⑥⑮⑯	죽	- 시판 스프분말에 알레르기 유발 물질 함유 가능성이 있으므로 성분 확인 필수 - 죽으로 대체 가능 - 탄수화물 중심 식품 중 선택하여 대체 가능 - *예시 : 감자, 고구마, 오트밀 등
			달걀죽① 및 타락죽② 및 치즈죽②	(달걀, 유제품 제외) 죽	- 달걀, 유제품이 포함되지 않은 죽으로 대체 가능

check point

[1] 위 식단은 **영·유아에게 가장 흔히 발생**하는 달걀과 우유 알레르기에 대한 대체식단입니다.
- 제시된 메뉴 외에도, 알레르기 원아 보호자와 협의 후 동일 식품군의 다른 메뉴로 제공 또한 가능합니다.
- 그 외 알레르기의 경우에도 원의 사정에 맞게 동일 식품군으로 변경 가능합니다.

[2] 대체메뉴 조리법만 제공하며 제외메뉴 조리법은 따로 제공하지 않습니다.

[3] 센터 조리법에 준하여 식품 알레르기 유발물질 표시를 하였으므로 실제 제공되는 메뉴와의 유발물질 표기는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 원재료명에 해당 유발물질 포함 여부를 반드시 확인하시기 바랍니다.

[4] 2025년 식품 알레르기 수비대 대체식 개발 메뉴를 반영하였습니다.

알레르기식 표기 방법
대체·제외식이 필요한 메뉴 아래에 제공할 알레르기 메뉴를 함께 표기합니다.
식품 알레르기 원아의 급식관리는 식재료 선택 및 조리법이 중요합니다. 꼭 표준조리법을 참고하여 주시기 바랍니다.

※ 대체식 : 알레르기 유발 식품과 동일한 식품군 내에서 메뉴 대체
※ 제거식 : 알레르기 유발 식품을 제거하여 조리

※ 교차오염을 방지하기 위하여, 조리 시
- 식품 알레르기 전용 조리도구 구비
- 알레르기 원인 식품이 혼입되지 않도록 주의

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
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) * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도 * 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능



김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

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 / 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 **일시적** 떡류 제공 희망 **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** · 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)]

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

3~5세 일반형

시립햇살어린이집

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 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑯ 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)**	**뿌리채소의 날 10일(화)**	**국없는 날 11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	★사과	양파죽⑤⑥	★샤인머스캣	★배 &호상요구르트②	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	밤식빵①②⑤⑥ &우유②	감자버터구이② &우유②	치즈주먹밥②⑤ &현미차	부추전①⑤⑥ &옥수수차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	609/22	620/21	620/26	632/26	709/28	401/17
일자	**뿌리채소의 날 16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	★감귤	채소죽⑤⑥	★배	★사과	★바나나	우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	고구마영양밥⑤⑥ 달걀팟국① 다진고기두부조림⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 해물순두부백탕⑤⑨⑱ 달걀말이①⑤ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨
오후간식	잼샘드위치①②⑤⑥ &우유②	단호박전⑤⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &둥굴레차	생일케이크①②⑤⑥ &사과주스	호빵⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	638/20	608/26	597/22	630/27	580/29	473/17
일자	**23일(월)**	**뿌리채소의 날 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 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

뿌리채소의 날(10~12월 : 무)

국없는 날 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	국·탕	찜·볶음류			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산

원산지 표기	수산물			식육·수산물 가공품					
	오징어	고등어		너비아니	미니핫도그(소시지)	참치(통조림)	훈제오리		
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	원양 산	국내산		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
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) * 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 / 특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 **일시적** 떡류 제공 희망 **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** · 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)]

김포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

1~2세 시간연장형

시립햇살어린이집

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)**	**식단 안내**			
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	269/12				

- **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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

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

발행일 : 2026. 10. 16.

2026년 11월 식단표

3~5세 시간연장형

시립햇살어린이집

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)	식단 안내			
저녁	백미밥 북엇국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	414/18				

- **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 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)

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

☞ 영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함