



			1 [목]	2 [금]
오전간식			당근치즈죽 ②	◆키위
점심			기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 달걀데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 논볼고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식			들기름메밀국수 ③⑥	시리얼+우유 ②
열량/단백질			437.8/20.1	422.4/13.6
	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	◆굴	채소죽
점심	개천절 대체휴일	백미밥 감자미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 매추리알고양조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨
오후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	딸기점센드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑬ 검은콩두유
열량/단백질		490.3/19.4	449.4/18.7	406/15.9
	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]
오전간식	◆샤인머스켓	누룽지죽+오이스틱	◆사과	장국죽 ⑤⑥⑬
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태침 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 달걀콩볶음 ⑤⑥ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑯
열량/단백질	403.6/17.7	392.9/18	417.6/16.4	412.3/20.1
	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]
오전간식	◆배	흰살생선죽	◆키위	연근죽
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물볼고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이타랑이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육볼고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	롤케익 ①②⑤⑥ 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤ 배도라지주스	푸실리샐러드 ②⑤⑥⑬⑮⑯	삼은고구마 우유 ②
열량/단백질	469.5/15.6	494.7/19.3	354.8/14.1	483.9/15.1
	26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]
오전간식	◆굴	당근양파죽	◆샤인머스켓	닭죽 ⑮
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기글라스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	보리과자 우유 ②	토마토시금치프리타타 ①②⑤⑬
열량/단백질	410.7/19.7	431.6/20.3	446.8/10.3	489/28.9

알레르기 유발식품 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 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

	쌀			콩		배추김치			육류	
원산지	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
표기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우 □ 육우 □ 젓소
	수산물								식용가공품	
생선까스	오징어국	해물양배추전	카레고등어구이							
명태		오징어	고등어							
외국산	국내산	국내산	국내산							





			1 [목]	2 [금]
2. 전간식			당근치즈죽 ②	◆키위
점심			기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 들기름메밀국수 ③⑥	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 시리얼+우유 ②
2. 후간식				
량/단백질		882.7/35.8	625.4/28.7	603.4/19.4
5 [월]			8 [목]	9 [금]
2. 전간식		두부브로콜리죽 ⑤	◆굴	채소죽
점심	개천절 대체휴일	백미밥 감자미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 메추리알과야채조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨
2. 후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑦ 검은콩두유
량/단백질		700.5/27.7	642/26.7	580/22.7
12 [월]			15 [목]	16 [금]
2. 전간식		◆샤인머스켓	장국죽 ⑤⑥⑬	◆바나나
점심		수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭살등복달곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기잡스태이크 ⑤⑥⑩⑮ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
2. 후간식		찰보리빵 ①②⑥/우유 ②	▶단호박찜/우유 ②	▶단호박찜/우유 ②
량/단백질		576.6/25.3	561.3/25.8	596.6/23.4
19 [월]			22 [목]	23 [금]
2. 전간식		◆배	연근죽	◆사과
점심		기장밥 오징어국 ⑤⑥⑦ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 배추된장국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
2. 후간식		롤케익 ①②⑤⑥ 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤ ▶배도라지주스	▶배도라지주스
량/단백질		670.7/22.3	706.7/27.6	506.9/20.1
26 [월]			29 [목]	30 [금]
2. 전간식		◆굴	당근양파죽	◆사과
점심		수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기글스+소스 ⑤⑥⑩⑮ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 돼지고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑮ 배추김치 ⑨
2. 후간식		후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑮	보리과자 우유 ②
량/단백질		586.8/28.1	616.6/29	638.3/14.8

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

쌀			콩		배추김치			육류		
밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	
수산물								식육가공품		
생선까스	오징어국	해물양배추전	카레고등어구이							
명태		오징어	고등어							
외국산	국내산	국내산	국내산							





2026년 10월 식단표

시간연장형_유아(1-2세)



시월푸르지오

라운어린이집

				1 [목]	2 [금]
저녁				수수밥 감자양파국 ⑤⑥ 채소계란찜 ①② 콩나물게맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 참치두부조림 ⑤⑥ 하얀무생채 배추김치 ⑨
열량/단백질				263.9/11.9	276.5/15.1
	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
저녁	개천절 대체휴일	기장밥 감자국 ⑤⑥ 쇠고기장독국이 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 복엇국 ⑤⑥ 카레닭살야채볶음 ⑤⑥⑮ 잔멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 부추계란국 ① 돼지고기잡채 ⑤⑥⑩ 건파래자반 배추김치 ⑨	한글날
열량/단백질		258.6/9.3	261.3/17.6	265.2/11.2	
	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
저녁	기장밥 애호박새우젓국 ⑨ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑮ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 쇠고기당면국 ⑤⑥⑬ 삼색꼬치전 ①⑤⑥⑧ 미역줄기볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 황태국 ⑤⑥ 돈육깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 쪽파김무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 오징어볶음 ⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑬⑮ 다시마무침국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	255.3/13.1	279.4/9.4	300.2/16.1	245.7/12.7	277.2/7.7
	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
저녁	수수밥 옥개장 ⑤⑥⑬ 가자미구이 ⑤ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 김치콩나물국 ⑤⑨ 미트볼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 청국장찌개 ⑤⑥ 오리훈제구이 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 숙갓어묵국 ⑤⑥ 메추리알채소폭찹 ①⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량/단백질	283.4/14.8	266.7/7.9	286.8/15.9	233.3/7.7	255.2/11.6
	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]
저녁	백미밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 볼어묵볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 유부우동국 ⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 코울슬로 ①⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 달걀부춧국 ① 캔공치무조림 ⑤⑥ 당근숙주무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깻잎나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ 닭안심굴소스볶음 ⑤⑬⑮ 청포묵김가루무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량/단백질	245.1/9.4	296.2/11	263.7/14.3	233.4/8.3	242.8/9.2

알레르기 유발식품 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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.

자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

	쌀	콩	배추김치	육류
원	밥	두부	청국장	배추 고춧가루 돼지고기 닭고기 소고기
산	국내산	국내산	국내산	국내산
지				국내산 ☑ 한우 □ 육우 □ 젓소
표	수산물			식육가공품
기	참치두부조림	오징어볶음		너비아니구이 미트볼조림 오리훈제구이 함박스테이크
	참치캔(다량어)	오징어		쇠고기 돼지고기 돼지고기 훈제오리 쇠고기 돼지고기
	외국산	국내산		국내산 국내산 국내산 국내산 국내산 국내산



시월푸르지오 라운어린이집

■ 식단의 구분 및 구성특징

영아 · 유아를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류 및 특징은 아래 표와 같습니다.

구분	영아기		유아기	
대상	영아(0세, 4~11개월)		유아(1~2세)	유아(3~5세)
종류	이유식		간식 및 일반식	
구성	이유식	초기	죽식형	오전 · 오후 간식 및 점심
		중기	일반형	오전 · 오후 간식 및 점심
		후기	시간연장형	저녁
연령별 특징	영아기 식단(이유식)		유아기 식단(1-2세, 3-5세)	
	- 영아의 생리적 특징, 섭식 발달 단계, 영양적 필요 및 알레르기 유무를 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계와 개별 발달 상황에 맞춰 이유식 및 간식의 급여 횟수를 조절함으로써, 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족하도록 합니다. 초기(4~5개월) : 미음형태의 유동식을 3~4일간 동일하게 제공해 식재료별 알레르기 유무를 확인합니다. 중기(6~8개월) : 부드러운 죽 형태의 반고형식을 제공합니다. 후기(9~11개월) : 무른 밥 형태의 고형식을 제공합니다. - 중 · 후기 이유식은 동일한 식재료를 사용하더라도, 영아의 발달에 맞춰 입자의 크기와 농도를 조절하여 조리합니다.		- 오전 간식은 메뉴의 특성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다. - 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다. - 매주 토요일은 '일품요리, 국, 부찬, 김치' 형태의 일품식으로 식단을 구성합니다. - 간식은 오전 간식과 오후 간식으로 나누어 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식(자연간식)을 제공합니다. 예) ◆사과, ◆편감자 등 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 조리하여 제공합니다.	

■ 식단의 영양 제공량

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	구분		제공식단 열량(Kcal) (오전 · 오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
	영아	0~5개월	초기 25-30	500	-	10
		6~11개월	중기 60-70 후기 100-120	600	-	15
	유아	1~2세	390-440 (1일 에너지의 평균 45%)	900	50-65 : 10-20 : 20-35	20
		3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	50-65 : 10-20 : 15-30	25
	- 에너지는 연령별 필요추정량 적용 - 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 - 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용 [참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2025)					

■ 식품알레르기 표기 관리

「학교급식법」에 근거한 식품알레르기 유발물질 표기를 번호로 알레르기 정보를 제공합니다.

● 식품 알레르기 정보

- 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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름에도 알레르기 유발물질을 표기합니다.
 - 이에 따라 아황산류에 대한 알레르기 유발 성분 역시 식단표에 명시하였습니다.
 - (예시: 아황산류는 표백, 보존, 산화 방지를 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 대다수의 가공식품에 포함되어 있습니다.)"

■ 어린이 기호식품 품질인증



- '어린이 기호식품 품질인증' 은 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품에 대해 식품의약품안전처가 부여하는 인증입니다. 따라서 급식 제공 시 해당 품질인증 마크가 표시된 식품의 사용을 적극 권장합니다.
- '식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강 · 영양 → 어린이 · 청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록' 에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

■ 식단 안내

- ◆ : 주 3회 자연 간식입니다.
- 파란색 글씨 : 유아연령(1-2세, 3-5세) 구분식단입니다. ■ 주황색 글씨 : 제철 식재료 메뉴입니다. ■ 보라색 글씨 : 원에서추가제공되는 메뉴입니다.
- 저탄소 Day : 매월 마지막 주 수요일에 저탄소 식단이 제공됩니다. 저탄소 식단이란 많은 양의 탄소를 배출하는 육류를 최소화하고, 제철 채소와 과일을 활용한 식단입니다.
- 매월 생일 식단이 제공됩니다.
- 제철 식재료를 활용한 저탄소 그린 식단 레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 첨부된 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.
- 식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 함량 정보를, 음식명 옆에는 식품 알레르기 유발 식품 정보를 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지는 식단표 하단에 명확하게 작성하여 주시기 바랍니다.
- 저염 급식 실천을 위해 매일 국의 염도를 측정하고 관련 일지에 기록해 주시기 바랍니다.
- 메뉴명이 동일하더라도 영유아의 저작 및 소화 능력을 고려하여, 양념의 농도와 조리 크기 등을 조절해 제공하시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시 사이트에 게시해야 합니다. (영유아보육법 시행령 [별표 1의4] : 식단표 매월 1회 공시 의무)"



지웰푸르지오 라온어린이집

라온어린이집