



화산어린이집
수산물 제외

2026년 10월 1-2세 식단

해남군 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 9. 9.
영양사 : 이주향

이 식단은 시장 수급 사정에 따라 변경 조정될 수 있습니다.

일 자				1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				흑임자죽	바나나	
점 심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 표시항목 이외 아동 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			김치볶음밥⑤⑨⑩ 쇠고기탕국⑤⑬ 쪽파단무지무침⑬ 깍두기⑨	차조밥 돈육감자탕⑩ 당근스크램블에그① 깻잎들깨볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				오곡롤⑤⑥ +떠먹는요구르트②	약밥⑤⑥⑨+보리차	
열량/단백질				483.9/16.4	425.2/16.5	
일 자	5 [월] 대체휴일	6 [화] 저염데이	7 [수] ♥푸드브릿지	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식		브로콜리죽⑤⑥	포도	가을소풍		두유⑤
점 심		기장밥 어묵묵국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음 ⑤⑥⑬ 감자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 달걀말이①⑤ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			새싹비빔밥⑤⑥ 시래기된장국⑤⑥ 푸실리샐러드①②⑤ ⑥⑧⑨⑬⑮⑱ 깍두기⑨
오후간식		맘모스빵①②④⑥ +우유②	♥파프리카유부초밥⑤			무화과
열량/단백질		459.1/17.6	415.3/17.1			305.3/15.6
일 자	12 [월]	13 [화] 저염데이	14 [수] 영양의날	15 [목]	16 [금] ♥푸드브릿지	17 [토]
오전간식	배	현살생선죽	샤인머스켓	영양채소죽	사과	두유⑤
점 심	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨	잡곡밥 표고버섯맑은국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 애호박수제비국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 감자볶음⑤ 배추김치⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 순한청국장국⑤⑥ 시금치나물 깍두기⑨	백미밥 갈비탕⑮ ♥파프리카달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미니약과①②⑤⑥ +메밀차	바나나+우유②	소보로빵①②④⑥ +우유②	과일젤리 +슬라이스치즈②	간장비빔국수⑤⑥	토마토⑫
열량/단백질	403/14.2	437.6/17.2	446.3/16.8	451.9/18.2	426.4/14.8	312.4/14.8
일 자	19 [월]	20 [화] 저염데이	21 [수] 저당데이	22 [목]	23 [금] ♥푸드브릿지	24 [토]
오전간식	멜론	옥수수수프②	무화과	당근죽	방울토마토⑫	두유⑤
점 심	차조밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 찜닭⑤⑥⑮ 상추겉절이 깍두기⑨	기장밥 김치국⑤⑨ 너비아니양파볶음 ⑤⑥⑩⑬ 숙갓두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑱ 맑은콩나물국⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 늪은호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ♥어묵파프리카볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기영양밥+양념장 ⑤⑥⑬ 누룽지탕⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ +우유②	찐고구마+우유②	탕수육+소스⑤⑥⑩	시리얼+우유②	치즈주먹밥②⑤	파인애플
열량/단백질	428.7/17.7	459.2/16.5	400.1/15.6	455/15.1	407.6/13.9	387.1/17.6
일 자	26 [월]	27 [화] 저염데이	28 [수]	29 [목]	30 [금] ♥푸드브릿지	31 [토]
오전간식	바나나	누룽지죽	굴	호두죽⑭	키위	두유⑤
점 심	백미밥 참치미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 +흑임자소스①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑱ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기데리야끼덮밥 ⑤⑬ 팽이버섯달걀국① 배추나물 깍두기⑨	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ ♥파프리카된장무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	베이컨파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 사골팥국⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	짜장스파게티 ①⑤⑥⑨⑩⑮⑱	과일요거트범벅②	잼식빵①②⑤⑥ +우유②	찐단호박+우유②	채소튀김⑤⑥	샤인머스켓
열량/단백질	400.6/14.2	416.6/16.8	459.3/14.7	445.5/17.3	403.7/16.4	309.2/11.2

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우 / 젓소
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국가명()
	다량어 (참치)			동그랑땡	물만두		너비아니		햄	돈까스
				돼지고기	돼지고기		돼지고기		돼지고기	돼지고기
	원양산			국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	

10 월 식 단 안 내

● 식단안내 사항

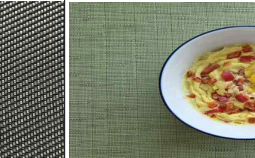
- **제철과일** 및 **유제품**은 주 3회 이상 골고루 제공하고 있습니다.
- 저염데이는 매주 화요일, 저당데이는 둘째&넷째주 수요일입니다.
- 매주 목요일은 일품식단, 매주 금요일은 **♥푸드브릿지** 메뉴를 제공합니다.

♥푸드브릿지	4단계 과정으로 점층적으로 아이가 싫어하는 식재료를 노출시켜 거부감을 줄이는 방법
저염데이	평소보다 소금의 양을 줄여 싱겁게 조리해주세요
저당데이	평소보다 당의 양을 줄여 조리해주세요

● 연령별 식단제공기준

구 분	1~2세 식단	3~5세 식단
점심과 간식 2회 포함 열량(kcal)	390~440kcal	600~680kcal
단백질(g/일)	20g	25g
하루 권장 열량(kcal)	900kcal	1,400kcal
1인 1회 분량		

● 10월 푸드브릿지(파프리카) 4단계

1단계 <친해지기>	2단계 <간접노출>	3단계 <소극적노출>	4단계 <적극적노출>
			
♥파프리카유부초밥	♥파프리카달걀찜	♥어묵파프리카볶음	♥파프리카된장무침

● 원산지 표시대상 품목

(2023.7.1. 시행_미공개 시 과태료)

농산물(3)	쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀 현미, 찌릿쌀, 쌀가공품 포함
	콩	두부류, 콩국수, 콩비지에 사용하는 콩, 콩가공품 포함
	배추김치	배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루도 함께 표시
축산물(6)	쇠고기(한우, 젓소, 육우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)	
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 (해당 수산물 가공품 포함)	

- 원산지가 다른 2개 이상의 동일 품목을 섞은 경우에는 섞음 비율이 높은 순서대로 표시합니다.

[예시] 불고기→쇠고기 : 호주산 300g과 국내산 한우 500g을 섞음

★ 원산지 표시 : 쇠고기(국내산 한우, 호주산)

- 외국산은 해당 국가명을 표시합니다. [예시] 고등어-수입산(X) 고등어-노르웨이산(O)

● 원산지 표시 방법 안내_예시안

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기	
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우 / 육우 / 젓소
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			외국산	국가명()
	다랑어 (참치)			동그랑땡	물만두	너비아니	햄	돈까스		
				돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		
	원양산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

※ 학부모님께 식단에 대한 정보를 제공하실 때는 **원산지 표시**를 하여 보내주세요.

10 월 식 단 안 내

★ 식단 감수 안내

□ 기한 : **9월 15일까지**

□ 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 영유아 기호에 따라 식단 변경이 필요한 경우 **식단 감수 요청서**를 어린이급식관리지원센터로 보내주시면 검토 후 수정 식단 및 확인서를 발송 드립니다.

등록기관	어린이급식관리지원센터
식단 감수 요청서(또는 수정 식단) 작성 후 팩스(061-533-8084) 또는 이메일(haenam1207@hanmail.net) 발송	→ 감수내용 확인 후 신청기관 발송 (수정 식단 및 확인서 발송)

□ 식재료 대체 메뉴 안내에 나와 있는 동일 식품군, 동일 조리법으로 변경 시 식단 감수 요청없이 변경 가능합니다.

□ 모든 종류의 과일류와 우유 및 유제품은 식단 감수 요청없이 변경 가능합니다.

(연속해서 같은 과일이 제공되지 않도록 주의하여 주시기 바라며, 당함량이 적은 유제품을 제공하여 주시기 바랍니다.)

● 10월 제철 식재료

농 산 물	고구마, 표고버섯, 토란, 아욱
수 산 물	갈치, 고등어, 꽃게, 대하, 삼치, 전어
과 일	포도, 무화과, 사과, 석류, 토마토, 멜론

● 10월 제철 식재료 대체 메뉴 안내

일자	메뉴	대체 메뉴
10월 13일	표고버섯맑은국	느타리버섯맑은국
10월 20일	찐고구마	찐감자

● 동일 식품군 내 대체 식재료 안내

구분	대체가능 식품의 예		참고사항
	품목	식품명	
곡류군	밥류	쌀, 보리쌀, 현미, 수수, 기장, 흑미, 보리, 차조 등	
	면류	우동, 칼국수, 국수 등	
	떡류	백설기, 호박설기, 무지개떡, 바람떡, 증편, 꿀떡 등	
	빵류	소보로빵, 단판빵, 크림빵, 모닝빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
	감자류	감자, 고구마, 밤, 옥수수 등	
고기·생선·달걀·콩류	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	육류/어패류/난류 (동물성단백질) ↕ 콩류/견과류 (식물성단백질)로 대체가능하나 권장하지 않음
	등푸른생선	고등어, 꽁치, 정어리, 청어, 삼치, 참치, 연어 등	
	흰살생선	임연수, 가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등	
	달걀·두부	달걀↔두부 교차 가능	
	콩류	검정콩, 두부, 땅콩, 깨, 호두, 아몬드 등	
	견과류	*견과류가 간식의 경우 과일로 대체 가능	
채소류	녹색채소	시금치, 열무, 근대, 비타민, 청경채, 호박, 쑥갓, 아욱, 부추, 깻잎, 상추 등	감자, 고구마로 변경불가
	흰색채소	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등	
	김치류	배추김치, 나박김치, 열무김치, 총각김치, 파김치, 깍두기, 봄동겉절이 등	
과일류	과일류	모든 종류의 과일 딸기, 수박, 참외, 귤, 감, 바나나, 복숭아, 포도, 파인애플, 배, 사과 등	과일주스로 변경 불가
우유·유제품류	우유	우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림 등	당함량이 적은 가공 유제품 제공 *우유 알레르기가 있는 경우 두유로 대체 *당함량이 적은 가공 유제품 제공
	유제품		

10 월 식 단 안 내

● 알레르기 주의 식품

- 표시항목 이외 아동 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에 가능성이 있을 수 있습니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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)	⑲ 잣	

● 알레르기 대체 가능 식품

달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 원살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부(콩류)의 단백질을 주재료로 한 음식으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 우유는 두유로 대체하여 제공하며 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 시금치, 깻잎으로 대체 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취 고려
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 * 갑각류, 연체류, 조개류는 생선과는 다른 식품 알레르기입니다.
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
콩	- 콩이 들어간 양념류(간장, 된장), 콩기름, 튀긴 과자에 주의가 필요 - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인 후 반응 시 다른 식품(견포도, 볶음 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

● 식단 제공 시 주의사항

□ 모든 음식은 맵고 짜지 않게 조리하며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

구 분	음식명	만 1~2세	만 3~5세	유의사항
밥류	잡곡밥	주 2~3회 제공	횟수제한 없음	-잡곡량 5% 이내 사용 -혼합잡곡 제공 지양(잡곡 1종류로 제공)
	볶음밥·덮밥	채소 크기 1X1cm 이하		-골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 제공
국류	국	건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있는 정도로 썰기		
주찬류	불고기 (돈육·우육)	3X3X0.2cm		-만 1~2세: 작게 썰거나, 다진 고기 활용
	닭	반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)		-뼈가 제거된 닭가슴살, 닭다리살 활용
	생선	가급적 순살 생선 사용		-배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	0.5~1cm		-조개는 껍질 제거하여 살만 제공
	난류	2~4등분		-노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 -메추리알은 2등분하여 제공
부찬류	나물	2cm 이하		-짜지 않도록 간에 유의
	샐러드· 쌈채소	쌈 채소 3X3cm		-생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 -소스는 배식 직전에 버무려서 제공
김치류	배추김치	1X2cm		-맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량 유의
	깍두기	1X1cm		
면류	국수·잡채	숟가락 사용	포크 사용	
떡류	떡	2등분	너무 크지 않게 제공	-끈적이는 떡류 주의 -음료와 함께 제공
전류	전	3X3cm	스스로 한번 잘라 먹도록 제공	-나물, 해물 등은 1cm 이하로 잘라서 반죽
기타	표면이 미끄러운 음식	반드시 2~4등분 (메추리알, 방울토마토, 포도 등)		-씹어서 삼키도록 지도
	찜 음식	2X3cm 정도의 한입크기 (찜감자 찜고구마 삶은달걀 등)		-충분히 푹 익혀서 조리 -음료와 함께 제공

10 월 식 단 안 내

● 영유아 질식사고 예방 방법

- 질식은 기도가 막히거나 산소가 부족하여 숨을 쉴 수 없는 것을 말합니다. 기도가 막히면 폐와 뇌로 가는 공기를 막게 되어 산소의 부족으로 뇌 손상을 일으키고 사망에 이를 수도 있습니다.
- 1세 미만은 목을 잘 가누지 못하고, 4세 이하는 기도가 좁고 항상 손에 닿는 모든 것을 입에 넣으려 하여 쉽게 질식 할 수 있습니다.

✓ 질식사고 위험요인

- ▶ 음식 흡입
 - 떡, 사탕, 땅콩, 포도 등
- ▶ 이물질 흡입
 - 반지, 동전, 인형의 눈이나 코 등
- ▶ 외부 압력에 의한 기도폐색
 - 폭신한 잠자리, 옷이나 목에 달린 끈, 비닐봉지, 테이프 등

✓ 음식물에 의한 질식사고 예방 방법

- ① 아이가 음식을 먹는 동안 항상 관찰함
- ② 아이가 먹는 음식은 작은 조각으로 자른 후 먹임
- ③ 딱딱한 사탕이나 땅콩, 씨가 있는 음식은 먹이지 않음
- ④ 누워 있을 때 음식을 먹이지 않음(앉아서 먹도록 지도)
- ⑤ 음식을 입에 넣고 뛰어 놀거나 웃지 않도록 함
- ⑥ 작은 조각을 먹고 충분히 씹도록 알려줌
- ⑦ 먹을 때 급하게 먹지 않도록 함
- ⑧ 입안에 음식물을 넣고 있을 때 놀라게 하지 않음

✓ 질식사고 대처방법(하임리히법)

- 아이가 말을 못 하고, 얼굴이 자주색으로 변하거나 헐떡거리는 소리를 낸다면 기도가 막혔다는 것을 의심해야 합니다. 이 경우, 즉시 119에 신고하고 119 지시에 따라서 응급처치를 해야합니다.

▶ 영유아

- ① 아이의 얼굴을 아래로 향하게 하고, 손 아랫부분으로 등을 5회 두드림
- ② 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 누름
- ③ 이물질이 나올 때까지 두 가지 동작을 반복함
 - *손가락을 입에 넣으면 절대 안됨!

▶ 유아

- ① 보호자가 무릎을 세워 허벅지에 아이를 엮드리게 함
- ② 등을 두드리거나 명치를 압박함

▶ 어린이~성인

- ① 뒤에서 양팔로 안아 주먹 쥔 손을 명치 끝에 둠
- ② 다른 손으로 주먹을 감싼 후 복부를 위쪽 방향으로 압박함