죽A

시설명 : 토토어린이집

2026년 5월 식단표 (만1-2세)

인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

※ 알레르기 유발 식품 표시제 ※

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 ⑲ 잣

일자	라온밥상	나들밥상	나들밥상			
오전간식	떠먹는 요구르트②	제철과일(사과)	제철과일(오렌지)		1일(금)_노동절	2일(토)
점심	흰쌀밥 두부미역국⑤⑥ 순살돼지갈비찜⑤⑥⑩ 채소당면볶음⑤⑥ 백김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 하얀깍두기⑨	계란주먹밥①⑤ 유아용 두유⑤ 백김치⑨		고구마죽 흰쌀밥 수제비⑥ 삼색계란찜① 비름나물무침⑤⑥ 건파래자반(또는김치⑨) 제철과일(사과) 유아용 두유⑤	유아용 치즈② 두부채소비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 제철과일(딸기)
오후간식	케이크①②⑥ 제철과일(바나나)	머핀①②⑤⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 주스			
열량/단백질(g)	503/19	444/15	393/15		436/15	389/15
일자	4일(월)	5일(화)_어린이날	6일(수)	7일(목)	8일(금)	9일(토)
오전간식	근대죽⑤⑥		시래기죽	연근죽	오이치즈죽②	떠먹는 요구르트②
점심	닭가슴살볶음밥⑤⑮ 청경채국⑤⑥ 표고버섯조림⑤⑥ 백김치⑨		흰쌀밥 머위된장국⑤⑥ 소고기피망조림⑤⑥⑯ 무채나물 백김치⑨	흰쌀밥 건새우아욱국⑨ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고구마줄기볶음 백김치⑨	흰쌀밥 배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	오징어덮밥⑤⑥⑰ 우동장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 하얀깍두기⑨
오후간식	골드키위 발효유②		오렌지 우유②	햄샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 사과주스	바나나 유아용 두유⑤	제철과일(자른씨없는포도)
열량/단백질(g)	465/15		445/15	473/17	388/15	400/15
일자	11일(월)	12일(화)	13일(수)	14일(목)	15일(금)	16일(토)
오전간식	숙주죽	브로콜리죽⑤⑥	깻잎양파죽	김가루찹쌀죽	장국죽⑤⑥⑯	유아용 치즈②
점심	흰쌀밥 설렁탕⑯ 두부채소무침⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 양배추국 소고기케첩볶음⑤⑥⑫⑯ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 계란부추국① 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 우거지국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨ 탕평채⑤⑥	흰쌀밥 안매운김칫국⑨ 어묵잡채⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 백김치⑨	간장계란비빔밥①⑤⑥ 다시마양파국⑤⑥ 우엉볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	사과 우유②	후레쉬번①②⑥ 발효유②	키위 유아용 두유⑤		참외 쌀강정	제철과일(오렌지)
열량/단백질(g)	457/15	469/17	457/15	391/18	491/14	383/15
일자	18일(월)	19일(화)	20일(수)	21일(목)	22일(금)	23일(토)
오전간식	시금치죽⑤⑥	감자스프②	아욱죽⑤⑥	당근죽	팽이버섯죽	발효유②
점심	흰쌀밥 느타리버섯국⑤⑥ 삼겹살구이/쌈장⑤⑥⑩⑬ 상추무침 백김치⑨	흰쌀밥 닭살무국⑤⑥⑮ 두부간장조림⑤⑥ 배추전①⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 갈비탕⑯ 스크램블에그①②⑤ 미나리나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 새우버터구이②⑨ 오이볶음 백김치⑨	흰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살볶음⑤⑥⑮ 열무나물 백김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑯ 미역국⑤⑥ 치커리사과무침 하얀깍두기⑨
오후간식	바나나 유아용 두유⑤	찰보리빵①②⑥ 우유②	토마토⑫ 떠먹는 요구르트②	찐만두⑤⑥⑩	참외 연두부/양념장⑤⑥	제철과일(골드키위)
열량/단백질(g)	467/15	495/16	464/17	391/15	381/15	426/15
일자	25일(월)_대체휴일	26일(화)	27일(수)	28일(목)	29일(금)	30일(토)
오전간식	타락죽②	애호박죽⑤⑥오렌지	청경채죽	매생이죽⑤⑥	흑임자죽	떠먹는 요구르트②
점심	돈육토마토리조또②⑤⑩⑫ 단호박국 양배추볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 순살삼치구이⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 버섯당면국⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 유자청그린샐러드⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 숙주나물 백김치⑨	흰쌀밥 두부맑은국⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	참치볶음밥⑤⑥ 쑥갓장국⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨
오후간식	오렌지	모닝빵①②⑤⑥ 발효유②	사과 유아용 치즈②	간장비빔국수⑤⑥	바나나 우유②	제철과일(바나나)
열량/단백질(g)	468/15	527/19	387/16	498/15	438/16	384/15

쌀		배추김치	콩류	소고기							
백미,흑미,현미,찹쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기 채소볶음밥	소고기 피망조림	설렁탕	소고기 케첩볶음	장국죽	갈비탕	소고기 덮밥	소고기 장똑똑이
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산,한우	국내산,한우	국내산,한우	국내산,한우	국내산,한우	국내산,한우	국내산,한우	국내산,한우

닭고기	돼지고기	수산물	가공품	햄샌드위치	참치볶음밥
		오징어		돼지고기	다랑어
국내산	국내산	국내산		외국산,미국	원양산

만1~2세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 1~2세 900kcal:20g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)
1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 390~440kcal 수준으로 구성됩니다.
※학부모 동의에 따라 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.04.17. / 인천중구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

죽A

2026년 5월 식단안내

인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

▼ 2026년 5월 대체메뉴

센터에서는 **조류독감(AI)** 발생 시 빠른 대처와 **방사능 우려**로 수산물을 사용하지 않는 시설을 위하여 대체메뉴를 제공하고 있습니다. 난류, 닭고기, 수산물 대체메뉴는 **식품 알레르기 대체메뉴**로도 활용하실 수 있습니다. 식품 알레르기 대체메뉴로 활용할 경우 각 식품의 유의사항을 확인하시기 바랍니다. (영유아 선호도에 따른 무분별한 대체메뉴 사용을 지양합니다.)

※ 식단제공시 **'어린이 기호식품 품질인증 제품'** 과 **'나트륨·당류 저감 식품'** 사용을 권장드립니다.

난류

- 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
- 빵이나 과자, 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요
- 마요네즈, 소스류(샐러드드레싱, 파스타소스 등), 파스타면 등 식단 내 알레르기 표시 확인 및 주의 필요
- 계란이 함유된 간식은 제거 혹은 대체메뉴로 제공 (ex. 잔치국수, 김밥 → 계란 제거 / 빵·쿠키류 → 감자, 고구마, 떡류)

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
				만1-2세	만3-5세
나들밥상	계란주먹밥	닭살주먹밥⑤⑥⑮	일품요리	389/15	585/19
05.01.(금)	삼색계란찜	순살가자미구이⑤	점심_주찬	493/17	621/22
05.07.(목)	두부동그랑땡	두부볶음⑤	점심_주찬	437/17	632/23
05.13.(수)	계란부추국	부추된장국⑤⑥	점심_국	420/14	617/17
05.16.(토)	간장계란비빔밥	소고기나물비빔밥⑤⑥⑯	일품요리	406/18	594/20
05.19.(화)	배추전	배추된장무침⑤⑥	점심_부찬	436/15	610/22
05.20.(수)	스크램블에그	돈육채소볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	518/17	715/28
05.29.(금)	메추리알장조림	돈육장조림⑤⑥⑩	점심_주찬	413/17	683/28

닭고기

- 소고기, 돼지고기, 생선, 두부, 계란 등으로 대체
- 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체하고 해조류 추가

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
				만1-2세	만3-5세
05.04.(월)	닭가슴살볶음밥	돈육덮밥⑤⑥⑩	일품요리	455/15	570/18
05.14.(목)	닭갈비	된장마파두부⑤⑥	점심_주찬	378/15	484/18
05.19.(화)	닭살무국	황태무국⑤⑥	점심_국	491/18	688/25
05.22.(금)	닭살볶음	두부양념구이⑤⑥	점심_주찬	383/14	585/18
05.27.(수)	닭살짜장조림	돈목살짜장조림⑤⑥⑩	점심_주찬	416/14	624/20

수산물

- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체
- 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가

날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
				만1-2세	만3-5세
라온밥상	두부미역국	들깨감잣국⑤⑥	점심_국	503/18	700/25
05.02.(토)	크래미샐러드	소고기샐러드⑤⑥⑯	점심_주찬	424/16	627/20
05.07.(목)	건새우아욱국	콩가루아욱국⑤	점심_국	488/17	697/25
05.09.(토)	오징어덮밥	계란덮밥①⑤⑥	일품요리	381/16	584/20
05.14.(목)	김가루찹쌀죽	사과찹쌀죽	오전간식	402/16	598/24
05.15.(금)	어묵잡채	소고기잡채⑤⑥⑯	점심_주찬	512/16	746/23
05.16.(토)	다시마양파국	유부양파국⑤⑥	점심_국	427/17	646/21
05.21.(목)	새우버터구이	소고기찜⑤⑥⑯	점심_주찬	451/14	624/19
05.23.(토)	미역국	실파맑은국	점심_국	422/14	589/19
05.26.(화)	순살삼치구이	옥수수계란말이①⑤	점심_주찬	554/17	705/21
05.28.(목)	매생이죽	수수죽	오전간식	511/15	700/21
05.30.(토)	참치볶음밥	닭살채소덮밥⑤⑥⑮	일품요리	391/16	591/21

우유

- 칼슘 강화 두유로 대체
- 칼슘 함량이 높은 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용

견과류

- 다른 견과류에 알레르기 반응이 없는지 확인 후, 다른 견과류로 대체하여 조리
- 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취하여도 알레르기 증상이 심각해지는 경우가 많으므로 각별히 주의
- 급식 주재료나 과자류를 섭취하지 않도록 주의

▼ 인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

라온밥상 : 생일잔치가 있는 날은 **'라온밥상'**으로 변경하여 사용할 수 있습니다.

나들밥상 : 체험학습이 있는 날은 간편한 **'나들밥상'**으로 변경하여 사용할 수 있습니다.

다함께 차차차 : 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저감화 식단 **'다함께 차차차'**을 제공합니다.
'저염day _ 김치 없는 날'으로 다함께 나트륨 섭취량을 차차차!

♠ 제철식품 ♠

- **과일류 :** 참외, 토마토, 체리, 오렌지
- **채소류 :** 취나물, 두릅, 양배추, 미나리, 애호박, 파망, 완두콩
- **해산물 :** 주꾸미, 바지락, 키조개, 소라

인천중구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀