

가정형_죽식

시설명 : 토토어린이집

2026년 9월 식단표 (만1-2세)

영종구 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	1일(화)	2일(수)	3일(목)	4일(금)
오전간식	떠먹는 요구르트②	연두부죽⑤	고구마죽	브로콜리죽⑤⑥	양배추죽
점심	흰쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 삼색잡채⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 고사리된장국⑤⑥ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 고구마채볶음⑤⑥ 백김치⑨	소고기비빔밥⑤⑥⑬ 브로콜리국 메추리알샐러드①⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 닭살맑은국⑮ 두부케첩볶음⑤⑥⑫ 양배추무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 부추계란국① 돈육채소찜⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	케이크①②⑥ 제철과일(사과)	치즈케익빵①②⑥ 우유②	(샤인머스켓) 잼샌드위치①②⑤⑥	미니칼국수⑤⑥	제철과일(바나나) 떠먹는 요구르트②
열량/단백질(g)	493/19	469/15	499/15	475/17	427/18
일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)
오전간식	배죽	시금치스프②	타락죽②	당근죽	소고기부추죽⑬
점심	흰쌀밥 새송이국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육사태조림⑤⑥⑩ 도라지나물⑤ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 양배추된장국⑤⑥ 두부채소전⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 양파맑은국⑤⑥ 소고기장독묵이⑤⑥⑬ 부추무침 백김치⑨	흰쌀밥 배추맑은국 간장닭살구이⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	제철과일(토마토)⑫ 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	제철과일(블루베리) 유부초밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	제철과일(사과) 발효유②
열량/단백질(g)	433/15	467/16	497/16	450/15	398/17
일자	14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)
오전간식	배죽	가지죽	콩나물죽⑤⑥	감자죽	돈육채소죽⑩
점심	흰쌀밥 맑은부대찌개⑤⑨⑩ 순두부찜/양념장⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	해물볶음밥②⑤⑨⑫⑰ 맑은장국⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 유부당면국⑤⑥ 돼지고기간장수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 콩가루묵국⑤⑥ 채소계란말이①⑤⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	제철과일(배) 유아용 치즈②	소보로빵①②④⑥ 우유②	제철과일(메론) 치즈꼬마김밥②⑤⑮	애호박크림파스타②⑥	제철과일(바나나) 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	413/15	497/18	498/15	424/15	408/16
일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)_추석
오전간식	계란죽①	청경채죽	두부채소죽⑤⑥		
점심	흰쌀밥 애호박맑은국 소불고기⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 돈육양파국⑩ 두부사과조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기짜장밥⑤⑥⑮ 대파감자국⑤⑥ 단무지무침⑬ 백김치⑨		
오후간식	제철과일(키위) 떠먹는 요구르트②	제철과일(자른씨없는포도) 우유②	제철과일(감) 유아용 두유⑤		
열량/단백질(g)	431/15	414/15	396/16		
일자	28일(월)	29일(화)	30일(수)	나들밥상	나들밥상
오전간식	잡쌀사과죽	양송이스프②⑥	참나물죽⑤⑥	제철과일(바나나)	제철과일(키위)
점심	흰쌀밥 숙주맑은국 순살삼치구이⑤ 양송이볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 순살갈비탕⑬ 채소계란찜① 참나물유자청무침 백김치⑨	돈육채소덮밥⑤⑥⑩ 느타리맑은국⑤⑥ 어묵당면볶음⑤⑥ 백김치⑨	계란양파볶음밥①⑤ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨	잔멸치주먹밥⑤⑥ 과채주스 하얀깍두기⑨
오후간식	제철과일(자른방울토마토)⑫ 유아용 치즈②	모닝빵①②⑥ 발효유②	제철과일(배) 다진불고기주먹밥⑤⑥⑬	파배기빵①②⑥ 우유②	곡물쿠키 유아용 두유⑤
열량/단백질(g)	388/16	481/15	465/16	475/15	472/14
쌀	배추김치	콩류	돼지고기	닭고기	수산물
백미, 흑미, 현미, 잡쌀	죽	배추	고춧가루	두부	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산
소고기					
소고기미역국	소고기비빔밥	소고기장독묵이	소고기부추죽	소불고기	순살갈비탕
국내산, 한우	국내산, 한우	국내산, 한우	국내산, 한우	국내산, 한우	국내산, 한우
가공품					
다진불고기주먹밥					
해물완자조림					
오징어					
맑은부대찌개					
햄(돼지고기)					
국내산					

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 : 2026.08.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

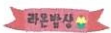
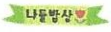
▼ 2026년 9월 대체메뉴

센터에서는 조류독감(AI) 발생 시 빠른 대처와 방사능 우려로 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 / 빵꾸키류 → 감자, 고구마, 떡류)				
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질
					만1-2세
	나들밥상	계란양파볶음밥	햄양파볶음밥⑤⑥⑩	일품요리	444/12
	09.02.(수)	메추리알샐러드	볼어묵조림⑤⑥	점심_주찬	505/15
	09.04.(금)	부추계란국	숙갓유부장국⑤⑥	점심_국	397/15
	09.09.(수)	오므라이스	닭살채소볶음밥⑤⑥⑫	일품요리	495/19
	09.18.(금)	채소계란말이	순살고등어조림⑤⑥⑦	점심_주찬	424/18
	09.21.(월)	계란죽	콩가루무침⑤	오전간식	437/15
	09.29.(화)	채소계란찜	들기름두부구이⑤⑥	점심_주찬	508/17
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
	라온밥상	순살닭갈비	해물간장찜⑤⑥⑨⑦	점심_주찬	427/16
	09.03.(목)	닭살맑은국	오징어국⑦	점심_국	449/16
	09.11.(금)	간장닭살구이	돈육맥적구이⑤⑥⑩	점심_주찬	429/15
	09.15.(화)	닭살채소볶음	채소스크램블에그①②⑤	점심_주찬	495/17
	09.23.(수)	닭고기짜장밥	새우짜장밥⑤⑥⑨	일품요리	464/16
수산물	- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체 - 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가				
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질
					만1-2세
	라온밥상	소고기미역국	소고기묵국⑤⑥⑫	점심_국	504/19
	나들밥상	잔멸치주먹밥	다진유부주먹밥⑤⑥	일품요리	496/13
	09.01.(화)	해물완자조림	동그랑땡조림⑤⑥⑩	점심_주찬	510/13
	09.07.(월)	오징어채소볶음	닭다리살볶음⑤⑥⑫	점심_주찬	468/16
	09.08.(화)	미역국	콩나물국⑤⑥	점심_국	463/17
	09.16.(수)	해물볶음밥	소고기볶음밥⑤⑥⑫	일품요리	502/14
	09.22.(화)	미역줄기볶음	얼갈이콩가루무침⑤⑥	점심_부찬	426/16
	09.28.(월)	순살삼치구이	돈육두부볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	399/14
	09.30.(수)	어묵당면볶음	유부파프리카무침⑤⑥	점심_주찬	450/15
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				

▼ 영종구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

-  : 생일잔치가 있는 날은 '라온밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
-  : 체형학습이 있는 날은 간편한 '나들밥상'으로 변경하여 사용할 수 있습니다.
-  : 아이들의 건강한 식습관을 위하여 저감화 식단 '다함께 차차차'를 제공합니다. '저염day _ 김치 없는 날'으로 다함께 나트륨 섭취량을 차차차!

◆ 제철식품 ◆

- 과일류: 블루베리, 배, 굴, 석류
- 채소류: 옥수수, 토마토, 감자, 고구마, 참나물, 은행
- 해산물: 굴, 게, 고등어, 전복, 대하, 갈치, 광어