

※ 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 ⑳ 잣

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수)_지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일	
오전간식	골드키위	발효유②		사과	참외	유아용 치즈②	
점심	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀흑임자무침①⑤⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 참치미역국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑬ 삼색잡채⑤⑥ 깍두기⑨		흰쌀밥 소고기무국⑬ 간풍두부⑤⑥⑫ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	소고기잡채밥⑤⑥⑬ 열무맑은국⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림스프②⑥⑮	케이크①②⑥, 바나나		오곡시리얼 우유②	꼬마주먹밥⑤ 유아용 두유⑤	자른씨없는포도	
열량/단백질(g)	578/22	710/20		713/22	722/35	578/22	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)	
오전간식	수박	완두콩스프②	사과	떠먹는 요구르트②	바나나	유아용 두유⑤	
점심	흰쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 애호박국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 표고된장국⑤⑥ 치즈계란말이①②⑤ 유부당근조림⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑬ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기덮밥⑤⑥⑮ 감자국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	바나나요거트범벅②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	단호박튀김⑤⑥ 발효유②	잼샌드위치①②⑤⑥	한과 등글레차	골드키위	
열량/단백질(g)	586/19	627/27	720/22	630/27	585/18	593/19	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금) 단오	20일(토)	
오전간식	멜론	참깨죽	참외	유아용 두유⑤	대추방울토마토	떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	흰쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 도라지나물⑤ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑫⑮ 콩나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 돈육당면국⑤⑥⑩ 소고기우영조림⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 계란채소볶음밥①⑤⑥ 새송이국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	미니칼국수⑤⑥	롤빵①②⑥ 우유②	삶은계란① 발효유②	부추전⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ 식혜	수박	
열량/단백질(g)	577/20	715/24	581/24	713/23	641/23	591/30	
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)	
오전간식	골드키위	양파스프②	바나나	유아용 치즈②	멜론	발효유②	
점심	흰쌀밥 오이냉국⑤⑥ 달걀된장구이⑤⑥⑮ 숙주볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흰쌀밥 콩비지국⑤⑨ 양송이계란볶음①②⑤ 파프리카샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑬ 시래기국 단무지무침⑬ 깍두기⑨	흰쌀밥 계란국① 돈육강정⑤⑥⑩⑫ 시금치볶음⑤ 배추김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부채소볶음⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 무쌈국⑤⑥ 비엔나소시지구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	토마토스파게티②⑥⑫	완두앙금빵①②⑥ 우유②	버터감자구이② 보리차	유부초밥⑤⑥	오곡롤⑤⑥ 유아용 두유⑤	키위	
열량/단백질(g)	658/24	670/22	595/18	699/26	585/19	587/25	
일자	29일(월)	30일(화)					
오전간식	수박	양배추죽					
점심	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	흰쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀냉채⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	미니우동⑤⑥	밤식빵①②⑥ 우유②					
열량/단백질(g)	586/19	679/25					

쌀		배추김치		콩류			소고기		
백미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	콩비지	소고기무국	소고기찜	소불고기	소고기 카레라이스
국내산		국내산		국내산		국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우
닭고기		돼지고기		가공육		미트볼구이		참치미역국	
				동그랑땡	돈육강정	미트볼		가다랑어	
				동그랑땡	돼지고기	미트볼		가다랑어	
				닭고기(국내산) + 돼지지방(국내산)	국내산	닭고기(국내산)33.98%+ 돼지고기(국내산)18.01%		원양산 74.5%	
				국내산		국내산		국내산	

만3~5세 식단은 1일 에너지:단백질 유아 3~5세 1400kcal:25g을 기준으로 작성되었습니다. (한국영양학회 보건복지부, 영양섭취기준 2020)
1회의 점심과 2회의 간식공급을 기준으로 급·간식의 총 섭취열량은 600~680kcal 수준으로 구성됩니다. 발행일 : 2026.05.18. / 인천중구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

시설명 :

※ 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	1일(월)	2일(화)	3일(수)_지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)_현충일	
오전간식	제철과일(키위)	발효유②		사과	참외	유아용 치즈②	
점심	흰쌀밥 어묵국⑤⑥ 달걀흑임자무침①⑤⑮ 청경채나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 참치미역국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑬ 삼색잡채⑤⑥ 하얀깍두기⑨		사과 흰쌀밥 소고기무국⑬ 간풍두부⑤⑥⑫ 연근볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 소고기무국⑬ 채소육개장⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 채소육개장⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치⑨	소고기잡채밥⑤⑥⑬ 열무맑은국⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	크림스프②⑥⑮	케이크①②⑥, 바나나		오곡시리얼 우유②	꼬마주먹밥⑤ 유아용 두유⑤	자른씨없는포도	
열량/단백질(g)	404/15	518/15		499/16	500/25	399/15	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)	
오전간식	수박	완두콩스프②	사과	떠먹는 요구르트②	바나나	유아용 두유⑤	
점심	흰쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 애호박국⑤⑥ 닭봉조림⑤⑥⑮ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 오이무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 표고된장국⑤⑥ 치즈계란말이①②⑤ 유부당근조림⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 숙주맑은국 소고기찜⑤⑥⑬ 참나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	닭고기덮밥⑤⑥⑮ 감자국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	
오후간식	바나나요거트범벅②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	단호박튀김⑤⑥ 발효유②	잼샌드위치①②⑤⑥	한과 등글레차	골드키위	
열량/단백질(g)	384/14	418/16	504/15	441/19	429/15	459/15	
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)_단오	20일(토)	
오전간식	멜론	참깨죽	참외	유아용 두유⑤	대추방울토마토	떠먹는 요구르트②	
점심	흰쌀밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥⑬ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 도라지나물⑤ 백김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑫⑮ 콩나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 돈육당면국⑤⑥⑩ 소고기우영조림⑤⑥⑬ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	계란채소볶음밥①⑤⑥ 새송이국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	미니칼국수⑤⑥	롤빵①②⑥ 우유②	삶은계란① 발효유②	부추전⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ 식혜	수박	
열량/단백질(g)	416/15	513/17	380/16	499/16	449/16	376/18	
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)	
오전간식	골드키위	양파스프②	바나나	유아용 치즈②	멜론	발효유②	
점심	흰쌀밥 오이냉국⑤⑥ 달걀된장구이⑤⑥⑮ 숙주볶음⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 콩비지국⑤⑨ 양송이계란볶음①②⑤ 파프리카샐러드⑤⑥ 백김치⑨	소고기카레라이스⑤⑥⑬ 시래기국 단무지무침⑬ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 계란국① 돈육강정⑤⑥⑩⑫ 시금치볶음⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 닭곰탕⑮ 두부채소볶음⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑰ 무쌈국⑤⑥ 비엔나소시지구이⑤⑥⑩ 백김치⑨	
오후간식	토마토스파게티②⑥⑫	완두앙금빵①②⑥ 우유②	버터감자구이② 보리차	유부초밥⑤⑥	오곡롤⑤⑥ 유아용 두유⑤	키위	
열량/단백질(g)	461/16	469/15	451/14	501/18	375/15	386/15	
일자	29일(월)	30일(화)					
오전간식	수박	양배추죽					
점심	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑬ 팽이버섯볶음⑤ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀냉채⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	미니우동⑤⑥	밤식빵①②⑥ 우유②					
열량/단백질(g)	384/15	476/18					

쌀	배추김치		콩류			소고기					
	백미, 흑미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	콩비지	소고기무국	소고기찜	소불고기	소고기 카레라이스	
국내산		국내산		국내산		국내산	한우	국내산	한우	국내산	한우
닭고기	돼지고기	가공품	동그랑땡		돈육강정	미트볼구이		참치미역국	너비아니		
			동그랑땡	돼지고기	돈육	미트볼	가다랑어	너비아니			
국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산 74.5%	국내산	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 만5세도 동일 급·간식을 제공합니다.

※ 만 2세의 경우 하얀 깍두기->깍두기, 백김치->배추김치로 변경하여 제공합니다.

발행일 : 2026.05.18. / 인천중구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

▼ 2026년 6월 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.)

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

	- 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	만3-5세
난류	나들밥상	치즈김밥	치즈주먹밥②⑤	일품요리	407/14	572/15
	06.02.(화)	동그랑땡	돈육채소찜⑤⑩	점심_주찬	506/18	710/25
	06.05.(금)	메추리알마요샐러드	간장닭볶음탕⑤⑥⑬	점심_주찬	500/25	722/35
	06.08.(월)	채소밥전	바나나요거트범벅②	오후간식	384/14	586/19
	06.11.(목)	치즈계란말이	치즈주꾸미볶음②⑤⑥	점심_주찬	422/18	603/25
	06.17.(수)	삶은계란	춘권⑤⑥⑩	오후간식	430/16	652/25
	06.19.(금)	치즈스틱	김가루주먹밥⑤⑥	오후간식	474/19	697/29
	06.20.(토)	계란채소볶음밥	두부채소볶음밥⑤⑥	일품요리	418/18	616/29
	06.23.(화)	양송이계란볶음	양송이돈육볶음⑤⑥⑩	점심_주찬	499/20	713/29
	06.25.(목)	계란국	콩가루배춧국⑤⑥	점심_국	471/18	655/26
06.26.(금)	핫케이크	오곡롤⑤⑥	오후간식	375/15	585/19	
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	
	06.01.(월)	닭살흑임자무침	소고기채소볶음⑤⑥⑬	점심_주찬	381/15	581/18
	06.13.(토)	닭고기덮밥	참치마요덮밥①⑤⑥	일품요리	391/16	591/23
	06.18.(목)	로제찜닭	소고기육전①⑤⑬	점심_주찬	482/20	661/24
	06.22.(월)	닭살된장구이	두부된장조림⑤⑥	점심_주찬	422/14	575/18
	06.26.(금)	닭곰탕	사골국⑬	점심_국	400/15	591/22
	06.30.(화)	닭살냉채	순살고등어조림⑤⑥⑦	점심_주찬	499/18	710/28
수산물	- 소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 계란 등으로 대체 - 비타민D를 많이 포함하는 식품(표고버섯, 목이버섯) 등을 추가					
	날짜	기본메뉴	대체메뉴	비고	열량 / 단백질	
	라온밥상	참치미역국	미나리두부탕①⑤⑥	점심_국	523/15	717/21
	06.01.(월)	어묵국	시금치맑은국	점심_국	388/14	572/18
	06.03.(수)	새우파인애플볶음밥	계란파인애플볶음밥①⑤⑥	일품요리	449/15	610/18
	06.05.(금)	명엽채볶음	햄피망볶음⑤⑥⑩	점심_부찬	496/17	717/25
	06.09.(화)	순살가자미조림	닭봉조림⑤⑥⑬	점심_주찬	418/16	627/27
	06.17.(수)	복어국	썩갠맑은국	점심_국	372/14	573/22
	06.19.(금)	오징어조림	소고기우영조림⑤⑥⑬	점심_주찬	449/16	641/23
	06.20.(토)	잔멸치볶음	연두부샐러드⑤⑥	점심_부찬	373/16	587/26
	06.27.(토)	해물볶음밥	계란덮밥①⑤⑥	일품요리	447/16	662/25
06.29.(월)	미역국	콩나물국⑤	점심_국	380/15	580/21	
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 주재로나 과자류를 섭취하지 않도록 주의					

▼ 인천중구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 특별한 식단을 소개합니다!

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

♣ 제철식품 ♣

- **과일류**: 토마토, 참외, 자두, 복숭아
- **채소류**: 오이, 근대, 부추, 가지, 양파, 애호박, 샐러리, 완두, 고춧잎
- **해산물**: 오징어, 방어, 삼치, 장어, 소라