

일반형_표준식

시설명 : 영종바다숲어린이집

2026년 9월 식단표 (만3세)

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	1일(화)		2일(수)		3일(목)		4일(금)					
오전간식			양파스프②⑥	제철과일(하우스쿨)	유아용 치즈②		제철과일(바나나)					
점심			수수밥 콩나물국⑤ 소고기산적⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	순두부덮밥⑤⑥ 열무맑은국⑤⑥⑨ 우영채조림⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흑미밥 실파계란국① 닭살냉채⑮ 고구마조림⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 근대맑은국⑤⑥ 간풍두부⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 건파래자반					
			핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤	미니쌀국수⑤⑥⑬		미니핫도그①②⑥⑩ 발효유②					
			661/26	583/22	583/26		658/18					
	일자	7일(월)		8일(화)		9일(수)		10일(목)		11일(금)		
	오전간식	제철과일(골드키위)		숙주죽		제철과일(멜론)		떠먹는 요구르트②		제철과일(샤인머스켓)		
점심	흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육김치볶음⑤⑨⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨		현미밥 오징어국⑰ 닭살깨끗볶음⑤⑥⑮ 표고버섯조림⑤⑥ 하얀깍두기⑨		소고기소보로덮밥⑤⑥⑬ 열갈이국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 연두부국⑤ 로제닭갈비②⑤⑥⑫⑮ 브로콜리무침 하얀깍두기⑨		수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 삼치살조림⑤⑥ 상추부추무침⑤⑥ 백김치⑨			
	오곡시리얼 우유②		단팥빵①②⑥ 우유②		버터감자구이②		딸기잼샌드위치①②⑤⑥		약과⑥ 유아용 두유⑤			
			585/22		696/31		584/21		627/27		598/22	
	일자	14일(월)		15일(화)		16일(수)		17일(목)		18일(금)		
	오전간식	제철과일(사과)		크림스프②⑥⑮		제철과일(골드키위)		유아용 두유⑤제철과일(멜론)				
점심	흰쌀밥 시금치국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 도라지볶음⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부맛탕⑤⑥ 참나물된장무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨		닭살볶음밥⑤⑥⑮ 팽이버섯국⑤⑥ 오이볶음 백김치⑨		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 새우버터구이②⑨ 연근조림⑤⑥ 하얀깍두기⑨					
	채소튀김⑤⑥발효유②		머핀①②⑤⑥우유②		과일요거트범벅②미숫가루②⑤		토마토스파게티②⑥⑫					
			677/20		701/23		628/27		643/27			
	일자	21일(월)		22일(화)		23일(수)		24일(목)				25일(금)_추석
	오전간식	제철과일(배)		제철과일(샤인머스켓)		제철과일(대추방울토마토)⑫						
점심	흰쌀밥 감자국⑤⑥ 짜장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 우거지국 돼지고기수육/쌈장⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 무채무침		소고기잡채밥⑤⑥⑬ 숙갓맑은국 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨							
	치즈스틱①②⑤⑥ 유아용 두유⑤		밤식빵①②⑥ 발효유②		한과 우유②							
			585/26		610/21		707/26					
	일자	28일(월)		29일(화)		30일(수)						
	오전간식	제철과일(사과)		양배추죽		제철과일(샤인머스켓)						
점심	흰쌀밥 맑은부대찌개⑥⑨⑩ 치즈계란찜①② 고사리볶음⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑬ 숙주나물 하얀깍두기⑨		돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨							
	곡물쿠키		모닝빵①②⑥ 우유②		찐고구마 발효유②							
			580/24		668/22		689/18					

쌀		배추김치		콩류	소고기							
백미, 흑미, 현미, 찰쌀	죽	배추	고춧가루	두부	소고기산적	미니쌀국수	소고기 소보로덮밥	소고기 장조림	안매운 육개장	소고기 잡채밥	소고기 채소볶음밥	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)							
닭고기	돼지고기	수산물	가공품	미니핫도그		탕수육		맑은부대찌개		너비아니		
		오징어		소시지(돼지고기)		돼지고기		햄(돼지고기)		소시지(돼지고기)		돼지고기
		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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 : 2026.08.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



우리 아이 먹거리 신호등

“어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*「어린이 식생활안전관리 특별법」에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전	식생활 영양	식생활 인지·실천
지자체	지자체	어린이
- 기호식품 우수판매업소 - 어린이급식관리지원센터 - 식품안전보호구역 - 급식시설 점검 - 식중독	- 나트륨·당류 섭취 - 비만 - 기호식품 품질인증 - 식생활 교육 및 홍보 - 균형 식단 준수	- 식품 종류별 섭취 빈도 - 식생활 안전 관련 정책 인지
		어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역 간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, 어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이
식품안전보호구역



학교와 해당 학교의 경계선으로 부터 직선거리 200미터 범위 안의 구역을 지정

어린이 기호식품
우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내 위생적이고 건강한 식품만 판매하는 업소

어린이 기호식품
품질인증



안전과 영양 기준을 모두 통과한 제품에는 품질인증 식품으로 지정

어린이·사회복지
급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은 소규모 급식소에 대한 체계적인 위생 및 영양관리 지원

일반형_표준식

2026년 9월 식단표 (만1-2세)

시설명 : 영종바다숲어린이집

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	1일(화)		2일(수)		3일(목)		4일(금)		
오전간식			양파스프②⑥	제철과일(하우스쿨)	유아용 치즈②		제철과일(바나나)		
점심			흰쌀밥 콩나물국⑤ 소고기산적⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	순두부덮밥⑤⑥ 열무맑은국⑤⑥⑨ 우영채조림⑤⑥ 하얀깍두기⑨	흰쌀밥 실파계란국① 닭살냉채⑮ 고구마조림⑤⑥ 백김치⑨		흰쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 간풍두부⑤⑥⑫ 양배추샐러드①⑤⑥ 건파래자반		
			핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	단호박범벅①⑤	미니쌀국수⑤⑥⑬		미니핫도그①②⑥⑩ 발효유②		
			463/18	370/15	401/18		470/14		
	일자		7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금)		
	오전간식	제철과일(골드키위)		숙주죽	제철과일(멜론)	떠먹는 요구르트②		제철과일(샤인머스켓)	
점심			흰쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육김치볶음⑤⑨⑩ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 오징어국⑦ 닭살겉잎볶음⑤⑥⑮ 표고버섯조림⑤⑥ 하얀깍두기⑨	소고기소보로덮밥⑤⑥⑬ 열갈이국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 연두부국⑤ 로제닭갈비②⑤⑥⑫⑮ 브로콜리무침 하얀깍두기⑨		흰쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 삼치살조림⑤⑥ 상추부추무침⑤⑥ 백김치⑨	
			오곡시리얼 우유②	단팥빵①②⑥ 우유②	버터감자구이②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥		약과⑥ 유아용 두유⑤	
			384/15	501/22	410/15	439/19		434/16	
	일자		14일(월)	15일(화)	16일(수)	17일(목)	18일(금)		
	오전간식	제철과일(사과)		크림스프②⑥⑮	제철과일(골드키위)	유아용 두유⑤제철과일(멜론)			
점심			흰쌀밥 시금치국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 도라지볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부맛탕⑤⑥ 참나물된장무침⑤⑥ 하얀깍두기⑨	닭살볶음밥⑤⑥⑮ 팽이버섯국⑤⑥ 오이볶음 백김치⑨	흰쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 새우버터구이②⑨ 연근조림⑤⑥ 하얀깍두기⑨			
			채소튀김⑤⑥ 발효유②	머핀①②⑤⑥ 우유②	과일요거트범벅② 미숫가루②⑤	토마토스파게티②⑥⑫			
			481/15	503/17	412/17	450/19			
	일자		21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)	25일(금)_추석		
	오전간식	제철과일(배)		제철과일(샤인머스켓)	제철과일(대추방울토마토)⑫				
점심			흰쌀밥 감자국⑤⑥ 짜장짬뽕⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 우거지국 돼지고기수육/쌈장⑤⑥⑩ 가지볶음⑤⑥ 무채무침	소고기잡채밥⑤⑥⑬ 숙갓맑은국 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨				
			치즈스틱①②⑤⑥ 유아용 두유⑤	밤식빵①②⑥ 발효유②	한과 우유②				
			410/18	427/15	495/18				
	일자		28일(월)	29일(화)	30일(수)				
	오전간식	제철과일(사과)		양배추죽	제철과일(샤인머스켓)				
점심			흰쌀밥 맑은부대찌개⑥⑨⑩ 치즈계란찜①② 고사리볶음⑤⑥ 백김치⑨	흰쌀밥 미역국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑬ 숙주나물 하얀깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 다시마양파국⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨				
			곡물쿠키	모닝빵①②⑥ 우유②	찐고구마 발효유②				
			406/16	480/16	486/14				

쌀	배추김치	콩류	소고기				
백미, 흑미, 현미, 참쌀	죽, 배추, 고춧가루	두부, 소고기산적	미니쌀국수, 소고기 소보로덮밥	소고기 장조림	안매운 육개장	소고기 잡채밥	소고기 채소볶음밥
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)			
닭고기	돼지고기	수산물	가공품	미니핫도그	탕수육	맑은부대찌개	너비아니
국내산	국내산	오징어, 국내산	소시지(돼지고기)	돼지고기	햄(돼지고기)	소시지(돼지고기)	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	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 만0세도 동일 급·간식을 제공합니다.

발행일 : 2026.08.18. / 영종구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀



우리 아이 먹거리 신호등 “어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*「어린이 식생활안전관리 특별법」에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전	식생활 영양	식생활 인지·실천
지자체	지자체	어린이
- 기호식품 우수판매업소 - 어린이급식관리지원센터 - 식품안전보호구역 - 급식시설 점검 - 식중독	- 나트륨·당류 섭취 - 비만 - 기호식품 품질인증 - 식생활 교육 및 홍보 - 균형 식단 준수	- 식품 종류별 섭취 빈도 - 식생활 안전 관련 정책 인지
		어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역 간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, 어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이
식품안전보호구역



학교와 해당 학교의 경계선으로 부터 직선거리 200미터 범위 안의 구역을 지정

어린이 기호식품
우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내 위생적이고 건강한 식품만 판매하는 업소

어린이 기호식품
품질인증



안전과 영양 기준을 모두 통과한 제품에는 품질인증 식품으로 지정

어린이·사회복지
급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은 소규모 급식소에 대한 체계적인 위생 및 영양관리 지원

▼ 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	만3-5세
	09.03.(목)	실파계란국	미소장국⑤⑥	점심_국	388/16	573/24
	09.04.(금)	미니핫도그	춘권⑤⑥⑩	오후간식	472/14	660/18
	09.08.(화)	깻잎계란말이	닭살깻잎볶음⑤⑥⑫	점심_주찬	501/22	696/31
	09.11.(금)	부추전	상추부추무침⑤⑥	점심_부찬	434/16	598/22
	09.16.(수)	삶은계란	과일요거트범벅②	오후간식	412/17	628/27
	09.21.(월)	치즈스틱	김말이⑤	오후간식	436/14	623/20
	09.28.(수)	치즈계란찜	두부치즈구이②⑤	점심_주찬	396/16	575/23
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
	나들밥상	닭살주먹밥	계란주먹밥①⑤	일품요리	422/14	582/16
	09.03.(목)	닭살냉채	삼겹살구이⑩	점심_주찬	459/16	665/24
	09.10.(목)	로제닭갈비	토마토계란볶음①②⑤⑫	점심_주찬	404/16	578/24
	09.16.(수)	닭살볶음밥	소고기비빔밥⑤⑥⑫	일품요리	454/16	637/24
	09.21.(월)	짜장찜닭	두부짜장조림⑤⑥	점심_주찬	392/16	570/24
	09.29.(화)	닭강정	너비아니⑤⑥⑫	점심_주찬	480/16	668/22
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	복어미역국	소고기무국⑤⑥⑫	점심_국	482/20	695/29
	09.02.(수)	빠에야(해물볶음밥)	순두부덮밥⑤⑥	일품요리	370/15	583/22
	09.08.(화)	오징어국	닭곰탕⑫	점심_국	504/18	701/25
	09.09.(수)	어묵볶음	유부피망채볶음⑤⑥	점심_부찬	413/15	588/22
	09.11.(금)	삼치살조림	돈묵살조림⑤⑥⑩	점심_주찬	508/16	706/23
	09.17.(목)	새우버터구이	두부스테이크⑤⑥⑫	점심_주찬	497/17	701/24
	09.23.(수)	잔멸치볶음	온두부/양념장⑤⑥	점심_부찬	474/16	677/23
	09.29.(화)	미역국	콩가루된장국⑤⑥	점심_국	509/18	709/25
	09.30.(수)	다시마양파국	부추양파국	점심_국	473/14	664/17
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!

- 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'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