

## 콘텐츠

2026년 6월 1-2세(연장형)식단.....	2
2026년 6월 1-2세(죽형)식단 (2).....	6
2026년 6월 3-5세(연장형)식단 (1).....	10
2026년 6월 3-5세(죽형)식단.....	14
2026년 6월 이유식후기식단.....	18

일자/요일	1일 / 월	2일 / 화	3일 / 수	4일 / 목	5일 / 금
저녁식단	흑미밥 유부맑은국⑤ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	 지방선거일	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀굴소스볶음⑤⑬⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질(g)	236/8.9	252.8/9.9		248.2/13	231.8/9.9
일자/요일	8일 / 월	9일 / 화	10일 / 수	11일 / 목	12일 / 금
저녁식단	참쌀현미밥 닭곰탕⑬ 두부양념찜⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 삼치무조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀콩나물국①⑤ 돼지고기양파구이⑤⑩ 양배추채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 간장닭살볶음⑤⑥⑬ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨
kcal/단백질(g)	276.2/12.8	254.6/11.9	252.3/8.7	251.2/10.9	249.9/11.5
일자/요일	15일 / 월	16일 / 화	17일 / 수	18일 / 목	19일 / 금
저녁식단	차조밥 다시마뽀국⑤⑥ 스크램블에그+케첩 ①②⑤⑫ 새콤달콤치커리무침 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 무쌈국⑤⑥ 깻잎달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어채소전⑤⑥⑰ 하얀무생채 배추김치⑨
kcal/단백질(g)	241.3/9	258.3/10.7	257.1/8.5	253.7/10.3	241.9/11.2
일자/요일	22일 / 월	23일 / 화	24일 / 수	25일 / 목	26일 / 금
저녁식단	기장밥 물만두국①⑤⑥⑩ 온두부찜⑤ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭살뽀국⑤⑥⑬ 달걀청경채볶음①⑤ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 양송이맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부두부국⑤⑥ 순살가자미찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새송이된장국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질(g)	241.9/8.9	250.6/12.9	232.3/10	245.9/11.5	227.7/10.1
일자/요일	29일 / 월	30일 / 화	- 알레르기 위험이 높은 식품 - ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됨, 특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다. 점심 식단 식재료를 일부 활용하여 중복 되는 조리법 없이 익일 저녁 식단을 구성합니다.		
저녁식단	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 브로콜리달걀볶음①⑤ 숙주무침 깍두기⑨			
kcal/단백질(g)	230.6/10.9	243.5/10			

원산지 표시(가공품 포함)

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩버찌)	오징어	다랑어 (참치 등)	명태	고등어
	배추 (얼얼이 등)	고춧 가루									
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	국내산

# 1-2세 식단 안내

## 식단의 영양 제공량

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1~2세	900kcal	20g	500mg

센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)'을 참고하여 작성되었으며, 유아의 점심·간식 식단과 저녁식단은 각각 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 45%, 27% 수준으로 구성되었습니다.

## 식단의 변경

### 1. 식단 감수 요청

#### ▪ 식단감수 요청이 필요한 경우

- 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (ex. 생일잔치, 원내행사 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우

#### ▪ 식단감수 요청이 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
- 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가메뉴를 더 배식하는 경우 (ex. 영양사가 작성한 2찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬 추가하여 총 3찬으로 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우 등) 단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품은 제외

### 2. 식재료 대체

- 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경 시 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체**해야 합니다.
- 아래 표를 참고하여 **조리법 변경 없이 식단을 변경할 경우, 식단감수를 받지 않으셔도 됩니다.** (단, 제공일수 총 21일 중 11일 미만으로 변경)

구분		대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
동일 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 <b>*가급적 가공식품은 자제</b> ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X)
	생선 (생물에 한해서 변경)	가자미 ↔ 고등어 ↔ 임연수 ↔ 동태 ↔ 삼치 등
	채소류	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 콩나물 ↔ 썩갓 ↔ 부추 ↔ 상추 ↔ 깻잎 ↔ 치커리 ↔ 배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

간식	과일류	모든 종류의 과일류 사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등
	채소류	모든 종류의 채소 스틱 당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등
	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찰쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품

## 1-2세 급식 제공 시 유의 사항

식품 및 음식명	조리법 및 배식방법
잡곡밥	잡곡의 혼합비율을 낮게 하고, 충분히 불린 후 조리, 혼합잡곡 제공 지양
국(국수 등 면류 포함)	꼭 익혀 조리, 건더기는 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
돼지고기, 쇠고기 등	돼지고기(수육, 돈까스용)는 씹기가 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진고기를 활용하여 조리
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 계란, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 잘라서 배식, 씹어서 삼키도록 지도
생선	살만 발라서 제공하며, 가시가 제거된 생선을 사용하여도 한 번 더 확인
샐러드·쌈채소	작게 잘라서 제공(큰 덩어리로 제공하지 않음)
나물류	1cm 이하 길이로 잘라서 제공
김치류	반드시 맵지 않게 제공(백김치 고려), 잘게 잘라 제공(배추김치 1×2cm, 깍두기 1×1cm 정도)
채소스틱	단단한 채소는 데쳐서 살짝 무른 형태로 제공
떡(제외)	※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(증빙 서류 확인 필요)
견과류·콩류·옥수수(제외)	옥수수는 찌서 으갠 형태, 잘게 썰린 형태로 조리 원형 그대로 제공하지 않음
소세지	1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공
1세 초기(만12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공	

# 수산물 대체 식단 안내

일자/요일	9일 / 화	19일 / 금	25일 / 목	29일 / 월
기존식단	삼치무조림⑤⑥	오징어채소전⑤⑥⑦	순살가자미찜⑤⑥	참치채소볶음⑤
변경식단	달걀무조림①⑤⑥	두부완자전⑤⑥	순살닭찜⑤⑥⑬	돈육채소볶음⑤⑥⑩

- \* 기존에 제공되는 메뉴 중 해산물이거나 어육가공품이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 해산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.
- \* 수산물 대체 식단은 동일군 내의 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 사용하실 수 있습니다.

\*식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다\*^^\*



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

전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr  
홈페이지 : <http://ccfsm.foodnara.go.kr/ichdonggu/>

요일	월 1일	화 2일	수 3일	목 4일	금 5일(환경의 날)	토 6일				
오전간식	연두부버섯죽⑤	야채크림스프②⑤⑥		달걀김죽①	단호박죽					
점심식단	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	참살현미밥 황태달걀국① 순살찜닭⑤⑥⑫ 열무나물 배추김치⑨		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리숙회* 참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	참외 잔멸치주먹밥	애호박치즈전①②⑤⑥ 자른방울토마토⑫		찐감자 요구르트②	소보로빵①②④⑥ 우유②					
kcal/단백질(g)	430.8/15.2	405.7/17.9	426.5/14.3	437.5/14.9						
일자	8일	9일	10일 지구관탄데이	11일	12일	13일				
오전간식	청경채죽⑤⑥	쇠고기스프②⑥⑩	완두콩죽	새우살당근죽⑨	미역죽	두유⑤				
점심식단	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 삼시살구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	닭살가지덮밥⑤⑥⑫ 팽이된장국⑤⑥ 연두부+간장⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우아욱국⑨ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 쇠고기장떡볶이⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(추가밥) 감자수제비국⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨ 사과				
오후간식	수박 햇도그①②⑤⑥	비빔국수 오이스틱	쌀서리얼+우유②	찐단호박 요구르트②	카스테라①②⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤⑥				
kcal/단백질(g)	420.1/14.9	398.1/18.4	410.7/19.8	414.2/15.8	426.8/14.3	412.5/13.8				
일자	15일	16일	17일	18일	19일(단오)	20일				
오전간식	잔멸치죽	야채스프	표고양배추죽	쇠고기채소죽⑤⑥⑩	삼색과일컵, 쿠키류①②⑤⑥	검은콩두유⑤				
점심식단	백미밥 순두부백탕⑤ 안대운제육볶음⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 훈제오리구이 깻잎무쌈 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	참살현미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 두부강정⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	★HAPPY BIRTH DAY★ <생일잔치-키즈카페> 후리가케영양참쌀밥 잔멸치볶음⑤⑥ 유자채단무지⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 채소샐러드② 깍두기⑨				
오후간식	바나나 감자샌드위치①②⑤⑥	로제스파게티②⑤⑥⑫	마들렌①②⑥ 우유②	찐고구마 요구르트②	쥬스 케이크①②⑤⑥	쌀서리얼+우유②				
kcal/단백질(g)	414.7/15.5	427.5/14.7	425.1/15.5	433.8/15.8	401.7/9.8	398.1/18				
일자	22일	23일	24일	25일	26일	27일				
오전간식	흑임자죽	잔멸치당근주먹밥⑤	애호박죽	달걀부추죽①	아욱죽⑤⑥	두유⑤				
점심식단	백미밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국① 돈육두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 사골팍국⑩ 맛살달걀부침①⑤⑥⑧ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가밥) 잔치국수①⑤⑥ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨				
오후간식	오렌지 달걀어묵볶음①⑤⑥	양송이스프②⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 요구르트②	햇도그①②⑥⑩ 우유②	바나나				
kcal/단백질(g)	416.3/19.2	424.7/16	428.7/17.8	429.8/17.8	428.7/15.4	409.7/14.9				
일자	29일	30일	<p>- 알레르기 위험이 높은 식품 - ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다. • 김치류는 반드시 맵지 않게 제공 • 음식은 잘게 잘라서 배식 • 찐고구마, 삶은계란, 찐감자 등은 음료와 함께 제공 • 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양</p>							
오전간식	열무죽	옥수수죽								
점심식단	백미밥 달걀양파국① 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	참살현미밥 다시마무쌈국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 숙갓두부부침⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	수박, 김가루주먹밥⑤⑥	잔치국수 오이스틱								
kcal/단백질(g)	424.8/15.3	426.7/17.4								
원산지 표시(가공품 포함)										
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	오징어	다량어 (참치 등)	고등어
	배추 (얼갈이 등)	고춧가루								
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

# 1-2세 식단 안내

## 축하데이, 나간데이 안내

인천동구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 각 시설의 일정에 맞춰 **생일축하 파티**를 할 수 있는 생일식단「축하데이」과 **견학용 도시락**으로 활용할 수 있는 견학식단「나간데이」을 제공하고 있습니다. 아래 표를 복사하여 **원하시는 날짜**에 붙여넣기(덮어쓰기) 하시면 각 시설별 맞춤형 식단을 완성하실 수 있습니다.

또한 식단 내 **‘과일’** 항목은 해당 시기의 제철과일을 활용해 주시고, 실제 제공 예정 **과일명을 식단표에 구체적으로 기재** 부탁드립니다.

				
버섯죽	애호박죽	청경채죽	연두부죽⑤	달걀김죽①
백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 닭간풍기①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 코우슬로(①⑤) 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ 돈가스/케찹①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드 *오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 카프레제샐러드②⑫ 깍두기⑨
생일케이크①②⑤⑥, 우유				
425.3/14.8	432.1/16	438/12.7	433/16.9	416.4/16
				
단호박죽	달걀애호박죽①	브로콜리치즈죽②	두부참쌀죽⑤	닭살죽⑬
달걀주먹밥①⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	치즈김밥②⑬⑭ 배추김치⑨ 과일 요구르트②	잔멸치주먹밥⑤⑥ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	참치김밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 배추김치⑨ 과일 요구르트②	햄채소주먹밥⑤⑩⑮ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일
단팥빵①②⑥, 우유②	소보로빵 ①②④⑥	마들렌①②⑥, 우유②	과배기①②⑥	도너츠①②⑥
414.2/12.4	425.2/12.9	415/12.8	423.5/13.6	405/16

## 지구탄탄데이 안내



우리가 매일 먹는 한 끼에도 식재료의 생산부터 조리 과정까지 **탄소발자국**이 남는다는 사실, 알고 계셨나요? 센터에서는 매달 1회 탄소중립 생활실천 방법을 활용하여 **‘지구탄탄데이’** 식단을 제공하고 있습니다. 지구탄탄데이는 다음과 같은 탄소중립 실천 방법을 실천합니다.



### 제철 농산물을 사용하여 식단 구성

계절에 맞게 생산된 농산물은 생산과정에서 환경부담이 적고, 맛과 영양이 우수합니다.



### 우리나라에서 생산된 로컬 식재료 사용

로컬 식재료를 사용하면 운송 및 유통과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄일 수 있습니다.



### 열 사용을 줄일 수 있는 생채·무침 위주의 조리

열 사용을 줄이면 전기·가스·화석연료 기반의 열 에너지 사용이 감소하여 탄소배출을 직접적으로 낮출 수 있습니다.



### 잔반을 줄이기 위한 일품요리 중심 식단

음식물 쓰레기 발생을 줄이면 처리 과정에서 발생하는 탄소·메탄 등 온실가스 배출을 줄이는 효과가 있습니다.

🌻오늘의 한 끼, 지구를 위한 선택으로 함께해 주세요.🌻

[출처] 기후에너지환경부, 탄소중립생활실천.

## 식단의 영양 제공량

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
1~2세	900kcal	20g	500mg

센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)'을 참고하여 작성되었으며, 유아의 점심·간식 식단과 저녁식단은 각각 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 45%, 27% 수준으로 구성되었습니다.

## 식단의 변경

### 1. 식단 감수 요청

#### ▪ 식단감수 요청이 필요한 경우

- 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (ex. 생일잔치, 원내행사 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우

#### ▪ 식단감수 요청이 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
  - 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가메뉴를 더 배식하는 경우 (ex. 영양사가 작성한 2찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬 추가하여 총 3찬으로 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우 등)
- 단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품은 제외

### 2. 식재료 대체

- 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경 시 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체**해야 합니다.
- 다음 장의 표를 참고하여 **조리법 변경 없이 식단을 변경할 경우, 식단감수를 받지 않으셔도 됩니다.** (단, 제공일수 총 21일 중 11일 미만으로 변경)

구분		대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
동일 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 <b>*가급적 가공식품은 자제</b> ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X)
	생선 (생물에 한해서 변경)	가자미 ↔ 고등어 ↔ 임연수 ↔ 동태 ↔ 삼치 등
	채소류	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 콩나물 ↔ 썩갓 ↔ 부추 ↔ 상추 ↔ 깻잎 ↔ 치커리 ↔ 배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등
간식	과일류	모든 종류의 과일류 사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등
	채소류	모든 종류의 채소 스틱 당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등
	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찹쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품
	스프	유제품을 포함한 죽류(타락죽, 오트밀죽, 치즈죽 등)

## 1-2세 급식 제공 시 유의 사항

식품 및 음식명	조리법 및 배식방법
잡곡밥 국(국수 등 면류 포함)	잡곡의 혼합비율을 낮게 하고, 충분히 불린 후 조리, 혼합잡곡 제공 지양 꼭 익혀 조리, 건더기는 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
돼지고기, 쇠고기 등	돼지고기(수육, 돈까스용)는 씹기가 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진고기를 활용하여 조리
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 계란, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 잘라서 배식, 씹어서 삼키도록 지도
생선 샐러드·쌈채소	살만 발라서 제공하며, 가시가 제거된 생선을 사용하여도 한 번 더 확인 작게 잘라서 제공(큰 덩어리로 제공하지 않음)
나물류	1cm 이하 길이로 잘라서 제공
김치류	반드시 맵지 않게 제공(백김치 고려), 잘게 잘라 제공(배추김치 1×2cm, 깍두기 1×1cm 정도)
채소스틱	단단한 채소는 데쳐서 살짝 무른 형태로 제공
떡(제외)	※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(증빙 서류 확인 필요)
견과류·콩류·옥수수(제외)	옥수수는 찌서 으갠 형태, 잘게 썰린 형태로 조리 원형 그대로 제공하지 않음
소세지	1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공
1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공	

## 수산물 대체 식단 안내

일자/요일	8일	18일	24일
기존식단	삼치살구이⑤⑥	오징어묵국⑤⑥⑦	순살가자미구이⑤⑥
변경식단	두부구이⑤⑥	닭살묵국⑤⑥⑬	닭살구이⑤⑥⑬
	닭살구이⑤⑥⑬	돼지고기묵국⑤⑥⑩	-

\* 기존에 제공되는 메뉴 중 해산물이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 해산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.

\* 수산물 대체 식단은 동일군 내의 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 이용하실 수 있습니다.

\*식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다\*^^\*



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

전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr

홈페이지 : <https://dietary4u.mfds.go.kr/ichdonggu/>

일자/요일	1일 / 월	2일 / 화	3일 / 수	4일 / 목	5일 / 금
저녁식단	흑미밥 유부맑은국⑤ 채소달걀말이①⑤ 김구이 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살굴스스볶음⑤⑬⑱ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑱ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질(g)	363.1/13.6	389/15.2		381.8/20	356.7/15.3

일자/요일	8일 / 월	9일 / 화	10일 / 수	11일 / 목	12일 / 금
저녁식단	참쌀현미밥 닭곰탕⑫ 두부양념찜⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 삼치무조림⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀콩나물국①⑤ 돼지고기양파구이⑤⑱ 양배추채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 연두부맑은국⑤ 간장닭살볶음⑤⑥⑱ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 건새우볶음⑤⑥⑨ 돈육단호박찜⑤⑥⑱ 배추김치⑨
kcal/단백질(g)	425/19.6	391.7/18.3	388.2/13.4	386.5/16.7	384.4/17.8

일자/요일	15일 / 월	16일 / 화	17일 / 수	18일 / 목	19일 / 금
저녁식단	차조밥 다시마뽀국⑤⑥ 스크램블에그+케첩 ①②⑤⑫ 새콤달콤치커리무침 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑱ 오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 깻잎달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파장국⑤⑥ 돈육버섯볶음⑤⑥⑱ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어채소전⑤⑥⑱ 하얀무생채 배추김치⑨
kcal/단백질(g)	371.2/13.9	397.3/16.5	395.6/13.2	390.3/15.9	372.1/17.2

일자/요일	22일 / 월	23일 / 화	24일 / 수	25일 / 목	26일 / 금
저녁식단	기장밥 물만두국①⑤⑥⑱ 온두부찜⑤ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 닭살뽀국⑤⑥⑱ 달걀청경채볶음①⑤ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 양송이맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑱ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부두부국⑤⑥ 순살가자미찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새송이된장국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑱ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨
kcal/단백질(g)	372.2/13.7	385.6/19.8	357.4/15.4	378.3/17.8	350.3/15.5

일자/요일	29일 / 월	30일 / 화	- 알레르기 위험이 높은 식품 - ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됨, 특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다. 점심 식단 식재료를 일부 활용하여 중복 되는 조리법 없이 익일 저녁 식단을 구성합니다.		
일자/요일	29일 / 월	30일 / 화			
저녁식단	차조밥 우거지된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 브로콜리달걀볶음①⑤ 숙주무침 깍두기⑨			
kcal/단백질(g)	354.7/16.7	374.7/15.4			

원산지 표시(가공품 포함)

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부류, 콩 국수, 콩비지)	오징어	다량어 (참치 등)	명태	고등어
	배추 (얼갈이 등)	고춧 가루									
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	국내산

# 3-5세 식단 안내

## 식단의 영양 제공량

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
3~5세	1,400kcal	25g	600mg

센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)'을 참고하여 작성되었으며, 유아의 점심·간식 식단과 저녁식단은 각각 유아 일 에너지 제공 목표량의 약 45%, 27% 수준으로 구성되었습니다.

## 식단의 변경

### 1. 식단 감수 요청

#### ■ 식단감수 요청이 필요한 경우

- 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (ex. 생일잔치, 원내행사 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우

#### ■ 식단감수 요청이 불필요한 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
  - 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가메뉴를 더 배식하는 경우 (ex. 영양사가 작성한 2찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 찬 추가하여 총 3찬으로 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우 등)
- 단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품은 제외

### 2. 식재료 대체

- 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경 시 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체**해야 합니다.
- 아래 표를 참고하여 **조리법 변경 없이 식단을 변경할 경우, 식단감수를 받지 않으셔도 됩니다.** (단, 제공일수 총 2일 중 일 미만으로 변경)

구분	대체식품
식사	밥류 모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류 모든 종류의 김치류 (배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
동일 식품군	육류 및 달걀·두부 쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 <b>*가급적 가공식품은 자제</b> ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X)
	생선 (생물에 한해서 변경) 가자미 ↔ 고등어 ↔ 임연수 ↔ 동태 ↔ 삼치 등
	채소류 시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 콩나물 ↔ 썩갓 ↔ 부추 ↔ 상추 ↔ 깻잎 ↔ 치커리 ↔ 배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

간식	과일류	모든 종류의 과일류 사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등
	채소류	모든 종류의 채소 스틱 당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등
	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찰쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품

### 3-5세 급식 제공 시 유의 사항

식품 및 음식명	조리법 및 배식방법
잡곡밥	잡곡의 혼합비율을 낮게 하고, 충분히 불린 후 조리, 혼합잡곡 제공 지양
국(국수 등 면류 포함)	국 건더기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰어 배식하고, 면류는 푹 익혀 조리 후 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
불고기용(돼지고기, 쇠고기)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 전 3×3cm 크기로 썰어서 조리
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 계란, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 잘라서 배식, 씹어서 삼키도록 지도
생선	살만 발라서 제공하며, 가시가 제거된 생선을 사용하여도 한 번 더 확인
샐러드·쌈채소	직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
나물류	2cm 이하 길이로 잘라서 제공
김치류	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의, 잘게 잘라 제공(배추김치 1×2cm, 깍두기 1×1cm 정도)
떡	떡국의 경우, 떡이 너무 크지 않도록 제공 / 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 끈적이는 떡 주의(2~4등분으로 잘게 잘라 제공) 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
견과류·콩류·옥수수	알레르기 원아 확인 후 제공 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
소세지	1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공

# 수산물 대체 식단 안내

일자/요일	9일 / 화	19일 / 금	25일 / 목	29일 / 월
기존식단	삼치무조림⑤⑥	오징어채소전⑤⑥⑦	순살가자미찜⑤⑥	참치채소볶음⑤
변경식단	달걀무조림①⑤⑥	두부완자전⑤⑥	순살닭찜⑤⑥⑬	돈육채소볶음⑤⑥⑩

\* 기존에 제공되는 저녁메뉴 중 해산물이거나 어육가공품이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 해산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.

\* 수산물 대체 식단은 동일군 내의 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 이용하실 수 있습니다.

\*식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다\*^^\*



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

전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr  
홈페이지 : <http://ccfsm.foodnara.go.kr/ichdonggu/>

일자/요일	월 1일	화 2일	수 3일	목 4일	금 5일(환경의 날)	토 6일
오전간식	연두부버섯죽⑤	야채크림스프②⑤⑥	 <b>지방선거일</b>	달걀김죽①	단호박죽	 <b>헌충일</b>
점심식단	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	참쌀현미밥 황태달걀국① 순살찜닭⑤⑥⑬ 열무나물 배추김치⑨		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 들기름두부구이⑤⑥ 브로콜리숙회* 참깨소스①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참외 잔멸치주먹밥	애호박치즈전①②⑤⑥ 자른방울토마토⑫		찐감자 요구르트②	소보로빵①②④⑥ 우유②	
kcal/단백질(g)	662.8/23.4	624.1/27.6	656.1/22.1	673.1/23		
일자	8일	9일	10일 지구탄탄데이	11일	12일	13일
오전간식	청경채죽⑤⑥	쇠고기스프②⑥⑬	완두콩죽	새우살당근죽⑨	미역죽	두유⑤
점심식단	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼치살구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	닭살가지덮밥⑤⑥⑬ 팽이된장국⑤⑥ 연두부+간장⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 건새우아욱국⑨ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 쇠고기장뚝이⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(추가밥) 감자수제비국⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	수박 햇도그①②⑤⑥	비빔국수 오이스틱	쌀씨리얼+우유②	찐단호박 요구르트②	카스테라①②⑥ 우유②	후리가케주먹밥⑤⑥
kcal/단백질(g)	420.1/14.9	612.5/28.3	410.7/19.8	414.2/15.8	426.8/14.3	634.6/21.3
일자	15일	16일	17일	18일	19일(단오)	20일
오전간식	잔멸치죽	야채스프	표고양배추죽	쇠고기채소죽⑤⑥⑬	삼색과일컵, 쿠키류①②⑤⑥	검은콩두유⑤
점심식단	백미밥 순두부백탕⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이부추무침 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 훈제오리구이 깻잎무쌈 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 오징어뭇국⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	★HAPPY BIRTH DAY★ <b>&lt;생일잔치-키즈카페&gt;</b> 후리가케영양참쌀밥 잔멸치볶음⑤⑥ 유자채단무지⑬	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 채소샐러드② 깍두기⑨
오후간식	바나나 감자샌드위치①②⑤⑥	로제스파게티②⑤⑥⑫	마들렌①②⑥ 우유②	찐고구마 요구르트②	쥬스 케이크①②⑤⑥	쌀씨리얼+우유②
kcal/단백질(g)	638/23.8	617.7/19.8	654/23.9	667.4/24.3	618.1/15	612.5/27.7
일자	22일	23일	24일	25일	26일	27일
오전간식	흑임자죽	잔멸치당근주먹밥⑤	애호박죽	달걀부추죽①	아욱죽⑤⑥	두유⑤
점심식단	백미밥 모듬버섯찌개⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 황태국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국① 돈육두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 사골팍국⑬ 맛살달걀부침①⑤⑥⑧ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(추가밥) 잔치국수①⑤⑥ 치킨너겟&소스①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨
오후간식	오렌지 달걀어묵볶음①⑤⑥	양송이스프②⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 요구르트②	햇도그①②⑥⑩ 우유②	바나나
kcal/단백질(g)	650.3/24.9	653.4/24.7	659.5/27.4	661.2/27.4	659.6/23.7	630.3/22.9
일자	29일	30일	<b>원산지 표시(가공품 포함)</b>			
오전간식	열무죽	옥수수죽	<b>- 알레르기 위험이 높은 식품 -</b> ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *특별한 알레르기가 있는 경우 시설에 미리 말씀해 주시기 바랍니다. 알레르기 반응이 나타나면 해당 식품을 중단하고 다른 식품으로 대체하시기 바랍니다. • 김치류는 반드시 맵지 않게 제공 • 음식은 잘게 잘라서 배식 • 찐고구마, 삶은계란, 찐감자 등은 음료와 함께 제공 • 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양			
점심식단	백미밥 달걀양파국① 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	참쌀현미밥 다시마무척국⑤⑥ 돼지간장불고기⑤⑥⑩ 숙달두부무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	수박, 김가루주먹밥⑤⑥	잔치국수 오이스틱				
kcal/단백질(g)	653.5/23.5	656.4/26.8				

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		원산지 표시(가공품 포함)				콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	다량어 (참치 등)	고등어	
	배추 (얼갈이 등)	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기				
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산

# 3-5세 식단 안내

## 축하데이, 나간데이 안내

인천동구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 각 시설의 일정에 맞춰 **생일축하 파티**를 할 수 있는 생일식단「축하데이」과 **견학용 도시락**으로 활용할 수 있는 견학식단「나간데이」을 제공하고 있습니다. 아래 표를 복사하여 **원하시는 날짜**에 붙여넣기(덮어쓰기)하시면 각 시설별 맞춤형 식단을 완성하실 수 있습니다.

또한 식단 내 **‘과일’** 항목은 해당 시기의 제철과일을 활용해 주시고, 실제 제공 예정 **과일명을 식단표에 구체적으로 기재** 부탁드립니다.

				
버섯죽	애호박죽	청경채죽	연두부죽⑤	달걀김죽①
백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 닭간풍기①⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 코우슬로(①⑤) 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스/케찹①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드 *오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크&소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 카프레제샐러드②⑫ 깍두기⑨
생일케이크①②⑤⑥, 우유				
654.3/22.8	664.7/24.7	673.8/19.5	666.1/26.1	640.6/24.7
				
단호박죽	달걀애호박죽①	브로콜리치즈죽②	두부찜쌀죽⑤	닭살죽⑬
달걀주먹밥①⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	치즈김밥②⑬⑮ 배추김치⑨ 과일 요구르트②	잔멸치주먹밥⑤⑥ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일	참치김밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 배추김치⑨ 과일 요구르트②	햄채소주먹밥⑤⑩⑮ 두부미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 과일
단팥빵①②⑥, 우유②	소보로빵 ①②④⑥	마들렌①②⑥, 우유②	과배기①②⑥	도너츠①②⑥
637.3/19	654.1/19.9	638.4/19.8	651.6/20.9	623.2/24.6

## 지구탄탄데이 안내



우리가 매일 먹는 한 끼에도 식재료의 생산부터 조리 과정까지 **탄소발자국**이 남는다는 사실, 알고 계셨나요? 센터에서는 매달 1회 탄소중립 생활실천 방법을 활용하여 **‘지구탄탄데이’** 식단을 제공하고 있습니다. 지구탄탄데이는 다음과 같은 탄소중립 실천 방법을 실천합니다.



### 제철 농산물을 사용하여 식단 구성

계절에 맞게 생산된 농산물은 생산과정에서 환경부담이 적고, 맛과 영양이 우수합니다.



### 우리나라에서 생산된 로컬 식재료 사용

로컬 식재료를 사용하면 운송 및 유통과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄일 수 있습니다.



### 열 사용을 줄일 수 있는 생채·무침 위주의 조리

열 사용을 줄이면 전기·가스·화석연료 기반의 열 에너지 사용이 감소하여 탄소배출을 직접적으로 낮출 수 있습니다.



### 잔반을 줄이기 위한 일품요리 중심 식단

음식물 쓰레기 발생을 줄이면 처리 과정에서 발생하는 탄소·메탄 등 온실가스 배출을 줄이는 효과가 있습니다.

🌻오늘의 한 끼, 지구를 위한 선택으로 함께해 주세요.🌻

## 식단의 영양 제공량

연령	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)
3~5세	1,400kcal	25g	600mg

센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)'을 참고하여 작성되었으며, 유아의 점심·간식 식단과 저녁식단은 각각 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 45%, 27% 수준으로 구성되었습니다.

## 식단의 변경

### 1. 식단 감수 요청

- **식단감수 요청이 필요한 경우**
    - 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (ex. 생일잔치, 원내행사 등)
    - 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우
  - **식단감수 요청이 불필요한 경우**
    - 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
    - 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가메뉴를 더 배식하는 경우 (ex. 영양사가 작성한 2찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬 추가하여 총 3찬으로 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우 등)
- 단, 인스턴트, 가공식품, 고열량·저영양 식품은 제외

### 2. 식재료 대체

- 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경 시 반드시 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체**해야 합니다.
- 다음 장의 표를 참고하여 **조리법 변경 없이 식단을 변경할 경우, 식단감수를 받지 않으셔도 됩니다.** (단, 제공일수 총 21일 중 11일 미만으로 변경)

구분		대체식품
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 차조밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
동일 식품군	육류 및 달걀·두부	쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 교차변경 가능 <b>*가급적 가공식품은 자제</b> ex) 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X) 달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 ex) 쇠고기 장조림 → 두부조림(X)
	생선 (생물에 한해서 변경)	가자미 ↔ 고등어 ↔ 임연수 ↔ 동태 ↔ 삼치 등
	채소류	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 콩나물 ↔ 썩갓 ↔ 부추 ↔ 상추 ↔ 깻잎 ↔ 치커리 ↔ 배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등
간식	과일류	모든 종류의 과일류 사과 ↔ 딸기 ↔ 파인애플 ↔ 배 ↔ 참외 ↔ 포도 등
	채소류	모든 종류의 채소 스틱 당근 ↔ 무 ↔ 비트 ↔ 오이 ↔ 파프리카 등
	떡(빵)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (찰쌀떡 주의, 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유(우유), 플레인 요구르트, 치즈, 당 함량이 적은 유제품
	스프	유제품을 포함한 죽류(타락죽,オート밀죽, 치즈죽 등)

### 3-5세 급식 제공 시 유의 사항

식품 및 음식명	조리법 및 배식방법
잡곡밥	잡곡의 혼합비율을 낮게 하고, 충분히 불린 후 조리, 혼합잡곡 제공 지양
국(국수 등 면류 포함)	국 건더기는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰어 배식하고, 면류는 푹 익혀 조리 후 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
불고기용(돼지고기, 쇠고기)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 전 3×3cm 크기로 썰어서 조리
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 계란, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 잘라서 배식, 씹어서 삼키도록 지도
생선	살만 발라서 제공하며, 가시가 제거된 생선을 사용하여도 한 번 더 확인
샐러드·쌈채소	직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
나물류	2cm 이하 길이로 잘라서 제공
김치류	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의, 잘게 잘라 제공(배추김치 1×2cm, 깍두기 1×1cm 정도)
떡	떡국의 경우, 떡이 너무 크지 않도록 제공 / 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등 끈적이는 떡 주의(2~4등분으로 잘게 잘라 제공) 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
견과류·콩류·옥수수	알레르기 원아 확인 후 제공 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
소세지	1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공

## 수산물 대체 식단 안내

일자/요일	8일	18일	24일
기존식단	삼치살구이⑤	오징어묵국⑤⑥⑦	순살가자미구이⑤⑥
변경식단	두부구이⑤⑥	닭살묵국⑤⑥⑬	닭살구이⑤⑥⑬
	닭살구이⑤⑥⑬	돼지고기묵국⑤⑥⑩	-

- \* 기존에 제공되는 메뉴 중 해산물이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 해산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.
- \* 수산물 대체 식단은 동일군 내의 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 사용하실 수 있습니다.

\*식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다\*^^\*



일자 / 요일	1일 / 월	2일 / 화	3일 / 수	4일 / 목	5일 / 금	6일 / 토
점심	쇠고기콩나물 무른밥⑤⑩	닭가슴살열무 무른밥⑮	 <b>지방선거일</b>	달걀노른자미 역무른밥①	두부브로콜리 무른밥⑤	 <b>현충일</b>
오후	아기국수⑥	자른애호박전 ⑤⑥		찐감자	참외슬라이스	
kcal/단백질(g)	141.4/5.5	169.3/6.4		153/4.7	107.5/3.7	

일자 / 요일	8일 / 월	9일 / 화	10일 / 수	11일 / 목	12일 / 금	13일 / 토
점심	쇠고기무른밥 ⑩	노른자다시마 무른밥①	닭가슴살가지 무른밥⑮	달걀노른자 아욱무른밥①	쇠고기버섯 무른밥⑯	두부양파무른밥 ⑤
오후	수박슬라이스	아기우동⑥	채소스틱	찐단호박	바나나슬라이스	-
kcal/단백질(g)	114.3/4.4	173.6/5	104.4/5.3	130.9/3.5	126.8/4.7	95.8/3

일자 / 요일	15일 / 월	16일 / 화	17일 / 수	18일 / 목	19일 / 금	20일 / 토
점심	노른자오이 무른밥①	두부콩나물 무른밥⑤	달걀노른자 파프리카무른밥①	두부무른밥⑤	쇠고기배추 무른밥⑯	노른자양배추 무른밥①
오후	멜론슬라이스	아기플레인 요구르트②	아기치즈②	찐고구마	아기쌀과자⑤⑥	-
kcal/단백질(g)	124.2/3.6	137.9/4.8	144.3/5	149.2/3.8	154.2/4.6	110.8/3.2

일자 / 요일	22일 / 월	23일 / 화	24일 / 수	25일 / 목	26일 / 금	27일 / 토
점심	닭가슴살버섯 무른밥⑮	쇠고기가지 무른밥⑯	가자미콩나물 무른밥⑤	노른자감자 무른밥①	쇠고기우영 무른밥⑯	노른자애호박 무른밥①
오후	아기두유⑤	아기주먹밥	아기치즈②	옥수수퓨레	멜론슬라이스	-
kcal/단백질(g)	138.4/7.4	169.6/5.5	135.2/7.4	158.3/4.5	123/4.8	106.6/2.9



일자 / 요일	29일 / 월	30일 / 화				
점심	쇠고기숙주 무른밥⑯	노른자무른밥 ①	<b>[알레르기 위험이 높은 식품]</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 산화방지제, 보존료 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 돌 이후 활용하는 것을 권장합니다.			
오후	수박슬라이스	채소스틱				
kcal/단백질(g)	113.6/4.5	128.8/3.6				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	쇠고기	닭고기	콩 (두부류)	명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산

# 이유식 식단 안내

- ▶ 이유식은 영아가 성장함에 따라 부족할 수 있는 영양소를 보충하는 중요한 역할을 합니다.
- ▶ 이유식을 하는 것은 올바른 식사 자세, 골고루 먹는 습관 등 올바른 식사습관을 형성하는데 중요한 과정이 됩니다. **먹는 자리와 노는 자리를 분리하여 앉아서 먹을 수 있도록 교육하시고 적정량의 기준을 준수하여 제공하시기 바랍니다.**
- ▶ 계란 노른자의 경우 철분 주요급원이 될수 있으므로 흰자와 구분하여 이유식에 활용할 수 있습니다. 삶아서 난황을 분리하는 것을 권장합니다.
- ▶ 이유식은 **숟가락**으로 먹여 주세요. 8개월이 되면 아가의 손에 숟가락을 쥐여 주어 스스로 먹는 연습을 시켜 주시기 바랍니다.
- ▶ 간식으로 플레인 요구르트가 제공되는 경우, 딸기, 복숭아 등은 알레르기 위험이 있는 과일이므로 반드시 우유를 발효시켜 만든 **무첨가 플레인 요구르트**를 제공하시기 바랍니다.
- ▶ 초기 아기에게는 2~3일 같은 음식을 제공하여 **재료에 따른 알레르기 유무**를 확인합니다.
- ▶ **이상반응을 보이는 식재료**는 제공을 **중지**하였다가 1~3개월 이후 다시 제공하도록 합니다.
- ▶ 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아의 발달 정도에 따라 달리 제공할 수 있습니다.
- ▶ **중기 및 후기 이유식 식단의 오전간식은 선택제공**이므로, **시설의 상황에 따라 제공여부를 결정**할 수 있습니다.

## \* 단계별 이유식의 주요 내용과 조리 시 주의사항

구분		후기 (9~11개월)
형태 및 농도		고형식(무른 밥) 5배 무른밥(불린쌀:물=1:5)
하루 제공 횟수		이유식 3회+간식 1회
식재료 선택	채소류	삶아서 잘게 썬 형태 (콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 추가)
	과일류	잘게 자른 형태 (멜론, 참외 등 추가)
	고기, 생선, 계란, 콩류	잘게 잘라 조리한 형태 (흰콩, 검은콩 등 추가)
	우유, 유제품류	영·유아용 치즈, 단 맛이 강하지 않은 요구르트
조미		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙
재료 크기		0.5cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리
배식량		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>2국자(145g)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>투명 컵 약 7cm</p> </div> </div>

\*식단과 관련하여 궁금하신 점은 언제든지 영양팀으로 연락주시면 친절하게 답변해 드리겠습니다\*^^\*

전화 : 777-3162 팩스 : 777-3164 이메일 : ichdonggu@ccfsm.or.kr 홈페이지 : <http://ccfsm.foodnara.go.kr/ichdonggu/>

## 이유식 수산물 대체 식단 안내

일자 / 요일	24일		
기존식단	가자미콩나물 무른밥⑤		
변경식단	두부콩나물무른밥⑤		

\* 기존에 제공되는 메뉴 중 수산물이 포함된 식단은 위의 표를 참고하시어 시설의 사정에 따라 변경 없이 사용하시거나 수산물 대체 식단으로 변경하여 제공이 가능합니다.

\* 또한 동일군 동일조리법으로 대체하였으니 열량 및 단백질량의 변경없이 이용하실 수 있습니다.