2026년 식단 안내

이 달의 식재료

<2025년 식단 요구도 조사> 결과에 따라 아이들의 편식 예방과
올바른 식습관 형성을 돕기 위하여
'이 달의 식재료'를 활용한 메뉴를 매월 3~4회 제공합니다.

- 식 재 료 안 내 -

1월	2월	3월	4월	5월	6월
연근	시금치	봄동	양배추	버섯	가지
7월	**8월**	**9월**	**10월**	**11월**	**12월**
오이	감자	애호박	브로콜리	당근	무

떡류 제공 안내

기관의 사정에 따라 만 1-2세에게 떡류 제공을
희망하는 시설의 경우 부모님의 협의(운영위원회 등) 하에
식단감수를 받은 후 제공 가능합니다.
※ 증빙 서류 제공 必 예) 부모동의서 등

식단의 괄호( )는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게
선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.

식단은 연령에 따라 구분하여 사용해 주시기 바랍니다.

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

식단표 참고사항

영양소섭취기준

	만 1~2세	만 3~5세
1일 에너지 영양섭취기준	900kcal	1,400kcal
1일 단백질 영양섭취기준	20g	25g

(자료: 보건복지부, 2025 한국인 영양소 섭취기준)

식단감수 안내

▶ 원내 사정에 의하여 식단을 변경하는 경우 홈페이지에 게시되어 있는 식단감수요청서를 작성하여 감수를 받으신 후 이용해 주시기 바랍니다. 식단감수 요청은 센터 식단의 50% 범위에서 가능하며 급식이 제공된 이후에는 불가함을 알려드립니다(**식단감수는 3-4일 소요**).

안내사항

- **11월 식단감수 마감 일시는 10월 26일(월) 18:00 입니다.**
- **식단의 괄호( )는 선택메뉴이므로 원의 상황에 맞게 선택하여 사용 및 표기해 주시기 바랍니다.**
- 쌀(밥, 죽, 누룽지), 육류(쇠고기(종류포함), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기) 및 식육 가공품, 수산물(광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 전복, 멍게, 방어, 부세) 및 수산물 가공품, 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)은 원산지를 꼭 표기해야 합니다.
- 식단의 메뉴 중 선택적으로 완제품을 사용하실 경우, 원산지 표시에서 **식육·수산물 가공품, 가공품 표기란에 기재**해 주시기 바랍니다.
- 수급 상황에 따른 원산지 변경 시 '식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내하도록 하겠습니다.' 멘트와 함께 학부모에게 안내 및 공지해 주시기 바랍니다.
- 식품 구매 시 어린이 기호식품은 식품의약품안전처장이 고시한 품질인증기준에 따른 '어린이 기호식품 품질인증 마크'가 있는 제품을 선택하고, '나트륨·당류 저감 식품'*을 활용할 것을 권장합니다.

  *나트륨·당류 저감 표시기준에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품

▶ **생일식단** : 어린이들의 생일을 축하하기 위해 기호도가 높은 메뉴를 선정한 식단(원의 상황에 따라 일자를 선택하여 사용 가능)

▶ **나들이식단** : 식중독에 주의하여 2시간 이내로 섭취해 주시기 바랍니다.

▶ **알레르기 유발식품** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

→ **센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.**

→ **알레르기 유발식품 포함여부를 확인하여 활용해 주시기 바랍니다.**

→ **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해 주시기 바랍니다.**

▶ **이 달의 절기** : 11월 7일과 22일은 절기 중 입동과 소설로 대표음식은 늙은 호박, 무, 시금치, 시래기, 배추 등이 있습니다.

▶ 영·유아는 성인에 비해 장의 발달이 미숙하여 소화능력이 부족하므로 밥류에 잡곡은 소량만 넣어 주시고 너무 많은 혼합곡(잡곡 3종류 이상) 사용은 지양해 주시기 바랍니다.

▶ 식자재 수급 사정으로 식단계획과 다르게 제공하는 경우 동일 식품군, 동일 조리법으로 대체하여 제공해 주시기 바랍니다 (1개월 중 50%내에서 가능).

▶ 모든 메뉴의 표준레시피는 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지에서 확인 가능합니다.

☆식단에 대해 궁금한 사항이 있는 기관은 전화문의 해주시면 자세히 답변드리겠습니다.☆

영양팀 031) 463-1224~5, 031) 5183-2198~2200

식품의약품안전처 경기도 GYEONGGIDO 안양시 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management



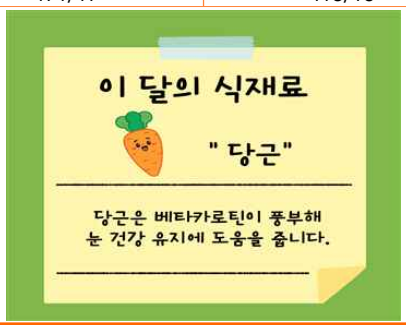
11월

리틀큐피트어린이집
만 1-2세 식단표(일반형)

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

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금
	2	3	4 Clean Day	5	6
오전간식	잘게자른사과	잘게자른씨없는포도/우유②	당근죽	잘게자른귤/떠먹는요구르트②	잘게자른배/치즈②
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	기장밥 단호박국 두부우엉조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치
오후간식	모닝빵①②⑥/우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/우유②	꼬마김가루주먹밥/옥수수차	구운달걀①/둥굴레차
열량/단백질	493/18	453/16	466/14	432/17	355/17
	9	10	11 Clean Day	12	13
오전간식	누룽지죽	오이스틱/떠먹는요구르트②	차조근대죽	잘게자른(방울)토마토⑫	잘게자른귤
점심	수수밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 김구이 백김치	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른배	찹쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물당근무침⑤ 백김치	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	치즈스틱빵①②⑥/우유②	유부초밥⑤	팬케이크①②⑤⑥/우유②	깻잎치즈부침개①②⑤⑥	한입핫도그/우유②
열량/단백질	577/22	482/16	532/18	316/14	437/18
	16	17	18 Clean Day	19	20
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	양송이스프	잘게자른배/치즈②	잘게자른키위
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 수제빗국①⑥ 고등어조림⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른포도	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①②⑤ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	스폰지빵①②⑥/우유②	당근채전①⑤⑥/보리차	찐감자②/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫⑯	씨리얼&그릭요거트②
열량/단백질	558/20	591/23	472/16	434/17	432/17
	23	24	25 Clean Day	26	27
오전간식	누룽지죽	잘게자른(방울)토마토⑫/우유②	브로콜리죽	잘게자른귤	파프리카스틱/치즈②
점심	찹쌀밥 맑은미역국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 백김치 잘게자른배	꼬마김자반주먹밥⑤⑥⑮ 바나나 유기농요구르트②	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	미니우동⑤⑥	찐고구마②/우유②	카스테라①②⑥/옥수수차	바나나요거트②
열량/단백질	483/18	419/17	491/17	413/15	436/14
	30				
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②				
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치				
오후간식	롤빵①②⑥/우유②				
열량/단백질	531/23				



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어		가쓰오부시		참치		두부	
			국내산(택 1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	산	국내산	국내산	국내산		다랑어	인도네시아산	다랑어	원양산	국내산	
	누룽지	고춧가루				오리고기			오징어실채					
	국내산	국내산				국내산			오징어	페루산				

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								