

2026년 8월 식단표

1~2세 일반형

26년 8월 영아 식단

양곡어린이집

일자	8월 31일(월)	식단 안내				1일(토)								
오전간식	★바나나	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. 제철 식품 : 감자, 고구마, 오이, 열무, 복숭아, 수박, 전복 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류⑳전복 ㉑홍합 ㉒갯이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물을 향제로 대부분 식품에 포함				우유②								
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 갯이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨								
오후간식	크루아상①②⑤⑥ &우유②													
열량(kcal)/단백질(g)	431/14					287/11								
일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금) 입추	8일(토)								
오전간식	★참외	누룽지죽	★수박	★당근스틱 &호상요구르트②	★사과	두유⑤								
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨ 오렌지주스	흑미밥 오징어묵국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 바삭불고기⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨								
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	감자고로케①⑤⑥ &우유②	치즈주먹밥②⑤ &보리차	냉콩국수⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ &우유②									
열량(kcal)/단백질(g)	422/18	440/18	455/15	451/26	456/14	282/12								
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) 말복	15일(토) 광복절								
오전간식	★포도	장국죽⑤⑥⑬	★바나나	★파프리카스틱 &호상요구르트②	전복죽⑤⑥⑬	 광복절								
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙갯어묵국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식	삶은달걀①&두유⑤	달콤단호박찜&우유②	당근주먹밥⑤ &동굴레차	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	과일우유화채②									
열량(kcal)/단백질(g)	390/18	403/18	391/15	455/22	450/17									
일자	17일(월) 대체휴일	18일(화)	19일(수) 견학	20일(목) 생일잔치	21일(금)	22일(토)								
오전간식	 대체공휴일	채소죽⑤⑥	★씨없는포도	★사과	★오렌지	우유미숫가루②⑤								
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 누룽지탕 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 흰살생선탕수⑤⑥⑫⑬ 그린샐러드 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식		★찐감자&우유②	간장비빔국수⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②									
열량(kcal)/단백질(g)		412/15	452/15	428/24	455/18	263/12								
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)								
오전간식	★복숭아⑪	치즈죽②	★복숭아⑪	★파프리카스틱 &호상요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	우유②								
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 실파장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비구이⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 들기름두부부침⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨								
오후간식	마들렌①②⑤⑥&우유②	★찐고구마&두유⑤	한케이크①②⑤⑥ &우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &보리차	영유아용사리알&우유②									
열량(kcal)/단백질(g)	413/13	428/15	454/17	415/18	375/13	257/12								
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩		소고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩국수	국내산	수입산	산	국내 산	국내산	국내산	산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우/ 육우	산	산	국내 산	국내산	국내산	산
	수산물		산		너비아니		동그랑땡		돈까스		미트볼		떡갈비	
	오징어	전복												
	국내산	국내산												

※ 위 식단은 수급율에 따라 변경 될 수 있습니다.

※ 위 식단표를 보시고 우리 아이에게 알레르기를 유발하는 음식이 있을 경우 연락 주시기 바랍니다.

☘ 건강 과일 수급으로 인해 과일은 다른 과일로 대체할 수 있습니다.

2026년 8월 식단표

3~5세 일반형

26년 8월 유아 식단

양곡어린이집

일자	8월 31일(월)	식단 안내				1일(토)
오전간식	★바나나	함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 <u>제공하지 않습니다</u> . 제철 식품 : 감자, 고구마, 오이, 열무, 복숭아, 수박, 전복 등 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭조식도염 ⑮소고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱전복 ⑲참깨 ⑳자이랑산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물을 형태로 대부분 식품에 포함				우유②
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 갯잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥ &우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	628/20					407/15
일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금) 입추	8일(토)
오전간식	★참외	누룽지죽	★수박	★당근스틱 &호상요구르트②	★사과	두유⑤
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨ 오렌지주스	흑미밥 오징어묵국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 바삭불고기⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식	밤식빵①②⑤⑥&우유②	감자고로케①⑤⑥ &우유②	치즈주먹밥②⑤ &보리차	냉콩국수⑤⑥	카스텔라①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	614/26	641/27	707/24	646/38	673/20	401/17
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) 말복	15일(토) 광복절
오전간식	★포도	장국죽⑤⑥⑬	★바나나	★파프리카스틱 &호상요구르트②	전복죽⑤⑥⑬	 광복절
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥⑩ 오이냉국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 감자국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙갓어묵국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①&두유⑤	달콤단호박찜&우유②	당근주먹밥⑤ &동굴레차	프렌치토스트①②⑤⑥ &우유②	과일우유화채②	
열량(kcal)/단백질(g)	581/27	585/26	602/24	670/30	693/27	
일자	17일(월) 대체휴일	18일(화)	19일(수) 견학	20일(목) 생일잔치	21일(금)	22일(토)
오전간식	 대체공휴일	채소죽⑤⑥	★씨없는포도	★사과	★오렌지	우유미숫가루②⑤
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 새콤무생채 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑬⑮ 누룽지탕 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬⑮ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 흰살생선탕수⑤⑥⑩⑬⑮ 그린샐러드 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		★찐감자&우유②	간장비빔국수⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		599/22	696/23	611/34	703/27	404/18
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	29일(토)
오전간식	★복숭아⑪	치즈죽②	★복숭아⑪	★파프리카스틱 &호상요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	우유②
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 실파장국⑤⑥ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 숙주나물무침 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 들기름두부부침⑤⑥ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨
오후간식	마들렌①②⑤⑥&우유②	★찐고구마&두유⑤	한케이크①②⑤⑥ &우유②	김가루주먹밥⑤⑥ &보리차	영유아용사리알&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	600/19	625/22	684/25	590/24	581/20	360/16
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)	배추김치		콩	소고기	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	수산물	전복	너비아니	동그랑땡	돈까스
원산지 표기	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산

※ 위 식단은 수급율에 따라 변경 될 수 있습니다.

♣ 건강 과일 수급으로 인해 과일은 다른 과일로 대체할 수 있습니다.

※ 위 식단표를 보시고 우리 아이에게 알레르기를 유발하는 음식이 있을 경우 연락 주시기 바랍니다.

2026년 8월 식단표

1~2세 시간연장형

8월 영아 야간 식단표

양곡어린이집

일자	8월 31일(월)	식단 안내										
저녁	백미밥 달걀팥국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	🍳 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 🍳 1~2세(12~35개월)의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 🍳 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. 🍳 제철 식품 : 감자, 고구마, 오이, 열무, 복숭아, 수박, 전복 등 🍳 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 🍳 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)										
	열량(kcal)/단백질(g)	258/13										
일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금) 입추							
저녁	백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 가지탕수육①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온천포묵국②⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨							
	열량(kcal)/단백질(g)	249/12	268/11	279/11	265/11	255/10						
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) 말복							
저녁	백미밥 김팥국① 소고기찜스테이크⑤⑥⑬⑯ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살버터구이②⑮ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 맛살당근볶음①②⑤⑥⑧ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑬ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 감자구이⑤ 배추김치⑨							
	열량(kcal)/단백질(g)	294/11	246/14	257/11	252/10	273/14						
일자	17일(월) 대체휴일	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)							
저녁		기장밥 애호박맑은국 카레닭살구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑬ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 순두부찜⑤&양념장⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨							
	열량(kcal)/단백질(g)		256/14	265/10	260/12	255/10						
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)							
저녁	백미밥 소고기들깨탕⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 유부조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 돈육불고기⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 연두부탕⑤ 닭살스테이크⑤⑫⑮ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 훈제오리구이⑤ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨							
	열량(kcal)/단백질(g)	273/12	243/10	276/10	255/12	248/10						
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀) 밥		배추김치		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기			
	국내산	국내산	누룽지	배추	고춧가루	두부류	콩국수	국내산	수입산	국내 산	국내산	국내산
	수산물		가시탕수육		미트볼		떡갈비		훈제오리		산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		산	

※ 위 식단은 수급율에 따라 변경 될 수 있습니다.

※ 위 식단표를 보시고 우리 아이에게 알레르기를 유발하는 음식이 있을 경우 연락 주시기 바랍니다.

2026년 8월 식단표

3~5세 시간연장형

8월 유아 야간 식단표

양곡어린이집

일자	8월 31일(월)	식단 안내				
저녁	백미밥 달걀찜국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	🍳 함께 제공되는 「식단 안내문」 확인 바랍니다. 🍳 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해 주시기 바랍니다. 🍳 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등)은 제공하지 않습니다. 🍳 제철 식품 : 감자, 고구마, 오이, 열무, 복숭아, 수박, 전복 등 🍳 반드시 표시 : 식단출처, 연령, 열량, 단백질, 알레르기 유발물질 등 🍳 식품알레르기 유발물질 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲차(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태로 대부분 식품에 포함)				
	열량(kcal)/단백질(g)	412/19				
일자	3일(월)	4일(화)	5일(수)	6일(목)	7일(금) 입추	
저녁	백미밥 다시마뽕국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 가지탕수육①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온천포묵국②⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙주된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량(kcal)/단백질(g)	397/18	434/17	429/18	408/17	401/16
일자	10일(월)	11일(화)	12일(수)	13일(목)	14일(금) 말복	
저녁	백미밥 김찜국① 소고기참스테이크⑤⑥⑩⑮ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살버터구이②⑮ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 닭개장⑤⑥⑮ 맛살당근볶음①②⑤⑥⑧ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑮ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑮ 감자구이⑤ 배추김치⑨	
	열량(kcal)/단백질(g)	453/16	379/22	384/17	382/16	446/22
일자	17일(월) 대체휴일	18일(화)	19일(수)	20일(목)	21일(금)	
저녁		기장밥 애호박맑은국 카레닭살구이 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑰ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 돈육배춧국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 순두부찜⑤&양념장⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
	열량(kcal)/단백질(g)		394/21	408/15	414/18	392/16
일자	24일(월)	25일(화)	26일(수)	27일(목)	28일(금)	
저녁	백미밥 소고기들깨탕⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 소고기오이볶음⑤⑥⑰ 유부조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 돈육불고기⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 연두부탕⑤ 닭살스테이크⑤⑫⑮ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 훈제오리구이⑤ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	열량(kcal)/단백질(g)	420/18	387/16	425/15	381/18	395/16
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀) 밥	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	국내산	배추	콩국수	수입산	산	국내산
	국내산	고춧가루	국내산	한우/육우	국내산	국내산
	수산물	국내산	국내산	식육수산물 가공품	국내산	국내산
	국내산	가지탕수육	미트볼	떡갈비	훈제오리	산

※ 위 식단은 수급율에 따라 변경 될 수 있습니다.

※ 위 식단표를 보시고 우리 아이에게 알레르기를 유발하는 음식이 있을 경우 연락 주시기 바랍니다.

식단 소개

기본식단(점심+간식)	저녁식단	대체식단	특별식단
일반형, 즉형A, 즉형B	시간연장형	달걀·우유 알레르기 대체 수산물 대체	행사 등 간편사용 위함

특 징	내 용
	2026년 어린이 영양 교육과 연계, 뿌리채소 활용 메뉴가 있는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국을 제공하지 않는 날
	나트륨 섭취 저감을 위해 국 대신 송늬를 제공하는 날
	신선한 자연식품(과일 및 채소) 간식을 제공하는 날
 어린이 기호식품 품질인증 마크	어린이 기호식품 품질인증 제품 우선 사용 권장(주스, 우유, 두유 등) * 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 제도 * 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 가능

잠깐!
일반형과 즉형은 어떤 차이가 있나요?



일반형은 자연간식·즉류로 구성된 오전간식과 다양한 조리간식으로 구성된 오후간식을 갖고있는 기본형 식단이예요.

즉형은 일반형과 점심메뉴가 같고, 간식이 달라요. 김포시 센터에는 2가지 유형이 있습니다.

즉형A		즉형B	
오전간식	오후간식	오전간식	오후간식
			
죽과 자연간식	다양한 조리간식	죽	간단한 간식

추가로, 우리 센터에서는 알레르기 원인을 위한 대체식단과 수산물 대체식단도 제공하고있어요
원 상황에 따라 선호하는 구성을 선택하여 식단을 사용할 수 있습니다.



1일 영양 섭취 기준

구 분	0~5개월	6~11개월	1~2세	3~5세	6~11세
에너지(kcal)	500	600	900	1,400	1,750
단백질(g) *권장섭취량	10	15	20	25	42

[출처 : 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회, 2025)]

식품알레르기 유발물질 표기

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	소고기	⑰	오징어	⑱	조개류(굴, 전복, 홍합)	⑲	잣		

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 영·유아에게 급식 제공 시 교사의 각별한 주의가 필요합니다.
- 식단 내 알레르기 표기는 센터에서 제공하는 조리법에 준하여 표시하였으므로 실제 제공된 메뉴와 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 '원재료명'에 식품알레르기 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

동일 식품군 내 변경 가능 대체식품 가이드

구 분	대 체 권 장 식 품
밥	모든 종류의 잡곡류(흑미밥 ↔ 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 수수밥 등)
국	채소류 국과 고기류 국 구분
단백질 반찬	육류: 소고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등
	어패류: 고등어 ↔ 삼치 ↔ 코다리 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등
	난류, 콩류: 달걀 ↔ 두부
채소 (해조류 포함)	모든 종류의 채소류(시금치 ↔ 청경채 ↔ 콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 무 등)
김치	배추김치 ↔ 깍두기
과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 키위 등)
오후간식	빵 ↔ 주먹밥 ↔ 면류 ↔ 서류(감자, 고구마 등) ※ 오후간식에 한하여 위에 제시된 탄수화물 식품군끼리 식단 감수 신청 없이 교차 변경 가능합니다. ※ 떡 제공을 원할 시, 식단 안내문 3페이지 급·간식 제공 시 유의사항 간식·떡류 부분을 참고하시기 바랍니다.
우유	두유 ↔ 우유 ↔ 호상요구르트 ↔ 치즈 등

원산지 표시 대상 식품 및 주의사항(총 29개 품목)

농 산 물	축 산 물	수 산 물
· 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함	· 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함	· 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
· 배추김치: 배추 ○○산, 고춧가루 ○○산 · 쌀: 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	· 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소)	· 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 · 원양산의 경우: 원양산 or 원양산, 해역명 표시 · 외국산의 경우: 국가명 표시

- 식단 하단의 원산지 표시 품목은 센터 제공 조리법에 준하여 작성합니다.
- 원산지의 글자 크기는 메뉴명 글자 크기와 같거나 그보다 커야 합니다.
- 원에서 식단 계획 시에는 주로 사용하는 원산지를 표시하고, 재료 수급 시 원산지가 변동될 경우 원산지 수정 후 어린이 보호자에게 내용과 사유를 공지합니다.
- 가공품은 포장재에 적힌 원산지를 그대로 표시합니다.
 - 단, 포장재에 '외국산(○○산, □□산, △△산 등)'으로 표시된 경우 → '외국산'으로 표시
- 가공품 중 식품 유형이 '즉석조리식품, 소스류, 만두류'일 경우 축산물 원산지 표시 생략 가능합니다.
 - 단, 김치만두는 배추김치 가공품으로, 원재료에 돼지고기와 김치 원산지가 함께 적혀 있을 시 → 배추김치(배추: ○○산, 고춧가루: ○○산)으로 표시
- 어묵 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
 - 단, 어묵(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어묵(명태: 러시아산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

식단 안내문

2026. 1. 개정.

급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 조리합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 푹 익히기 등등)
- 연령별 섭식 능력을 고려하여 작게 자르고, 적정 배식량에 맞추어 배식합니다.
- **식품 섭취 시 안전 사고 발생 우려가 있으니 필히 유의사항을 숙지 및 식사 시 모니터링을 해주시기 바랍니다.**

끼니	구분	영·유아 식단에서의 조리 및 배식 시 유의사항					
밥	잡곡밥	· 여러 종류가 섞인 혼합잡곡 보다는 차조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류를 백미에 섞어서 조리 · 잡곡의 양은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 충분히 불려서 사용					
	볶음밥/덮밥	· 채소 크기는 1*1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식					
국	국 건더기	· 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 제공					
	떡국, 수제비국	· 떡, 수제비가 너무 크지 않도록 제공, 향시 1/2 정도 크기로 작게 잘라서 제공 · 특히 조랭이떡은 1~2세의 경우 씹지 않고 넘길 위험이 있으므로 식재료 선택 시 주의					
주찬	돼지, 소	· 0.2cm 이하의 얇은 두께로 준비하고 양념에 재기 전에 3*3cm 크기로 썰어서 조리 · 1~2세는 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고, 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 · 예시 : 수육 → 얇게 썬 수육, 돈까스 → 다짐육돈까스					
	닭	· 뼈가 제거된 닭다리살, 닭안심살, 닭가슴살 부위를 선택					
	생선	· 순살 생선 사용을 권장 · 잔가시가 남아있을 수 있으니 배식 전 반드시 확인 필요					
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 · 삶은달걀은 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공					
부찬	샐러드, 쌈채소	· 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 · 1~2세 : 3~5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) · 3~5세 : 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공					
	나물무침	· 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의					
김치	배추김치	· 어린이가 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공 · 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공					
	깍두기	· 1~2세 : 사방 0.5cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함 · 3~5세 : 사방 1cm 이하로 잘라서 제공하고 꼭꼭 씹어먹을 수 있도록 지도함					
기타	면류	· 1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 · 3~5세 : 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함					
	전류	· 전에 들어가는 재료는 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 조리 · 1~2세 : 3*3cm 정도의 크기로 제공 · 3~5세 : 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공(너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있음)					
	견과류, 콩류, 옥수수	· 1~2세는 제공하지 않음 · 저작 시 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의 필요 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 · 식품알레르기 원아 확인 후 제공 필수					
간식	표면이 미끄러운 음식	· 포도, 메추리알, 방울토마토, 꿀떡 등 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼킬 수 있으므로 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 · 1~2세 : 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의함 · 3~5세 : 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의함					
	떡류	· 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능)					
		<table><tr><td>어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망</td><td>특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망</td></tr><tr><td>운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부</td><td>어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부</td></tr></table>		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부
		어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망	특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망				
	운영위원회를 통하여 떡류 제공 확인 후 감수 요청 시 해당 증빙 서류 함께 첨부	어린이 보호자가 미리 인지할 수 있도록 안내(키즈노트, 식단 안내, 공지 등) 후 감수 요청 시 해당 안내 자료 함께 첨부					
· 3~5세 - 찰싹떡, 새알심, 인절미, 경단 등 떡은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 - 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내							
찐 서류	· 충분히 푹 익혀서 조리하기 · 배식 전에 껍질을 벗기고 2*3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 · 펄펄해서 삼키기가 어려우므로, 목이 막히지 않도록 음료(보리차, 우유 등 마실 것)와 함께 제공 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요						
호상요구르트, 컵에 주는 음료	· 쉬지 않고 급하게 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 · 두세 모금 정도 섭취 후 완전히 삼켰는지 확인하여 다시 먹을 수 있도록 함						

[출처 : 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침(식품의약품안전처, 2025), 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(식품의약품안전처, 2021)]