

2026년 7월 영아(1~2세) 일반형 식단표

일자	식단 안내		저염 1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식			참외	파프리카스틱 & 떠먹는 요구르트②	수박	두유⑤
점심	1. 김치(고춧가루-국내산)는 직접 담가먹습니다. 2. 저희 원은 화학 조미료를 사용하지 않습니다. 3. 음식 재료는 상황에 따라 변동될 수 있습니다. 4. 식단표에는 알레르기 유발 물질이 숫자로 표기되어 있습니다. 알려지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안되는 경우, 식단표를 확인하시고 담임 교사에게 알려주시기 바랍니다.		삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ 누룽지탕 새우살볶음⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식			유과①②⑤⑥ & 우유미숫가루②⑤	미니주먹밥⑤&보리차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			423/16	410/14	453/20	282/12
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	복숭아⑪	양배추죽⑤⑥	수박	오이스틱 & 호상 요구르트②	단호박죽	우유②
점심	백미밥 맑은장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 달걀말이①⑤ 숙갓나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 김판국① 찐만두⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑬⑮⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	과일우유화채②	잔멸치주먹밥⑤&현미차	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑬⑮⑯&우유②	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	583/24	411/12	401/19	425/20	451/15	278/15
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
오전간식	사과	채소죽⑤⑥	수박	당근스틱 & 호상 요구르트②		우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기쌀국수⑤⑥⑬ 백미밥 해물완자전①⑤⑦ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	한케이크①②⑤⑥ & 우유②	유부초밥⑤⑥ & 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)	414/13	456/16	443/21	453/19		308/11
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수) 곡날	23일(목) 대서	24일(금)	25일(토) 중복
오전간식	천도복숭아	참깨죽⑤⑥	수박	파프리카스틱 & 호상 요구르트②	자두	두유⑤
점심	백미밥 애호박맑은국 소고기찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 새우튀김①⑤⑥⑨ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 오이냉국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩&현미차	찐감자&우유②	롤샌드우치①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ & 우유②	채소주먹밥⑤&동굴레차	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	375/13	398/16	449/19	427/17	386/17	239/11
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	멜론	가지죽⑤⑥	복숭아⑪	오이스틱 & 호상 요구르트②	당근죽⑤⑥	
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩⑬ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기묵국⑩ 치즈달걀찜①② 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭순살감자조림⑤⑥⑬ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯당면국 오징어볶음⑤⑥⑦ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	고구마샐러드②&우유②	메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ & 옥수수차	영유아용시리얼&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	396/17	436/16	375/21	379/21	390/15	
알레르기 표시	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 명품 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 * 아황산염은 '표백제', '보존료', '산화방지제' 목적으로 사용되는 '식품첨가물'의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다..					
원산지 표시	쌀(백미, 흑미, 찰쌀) 국산	배추김치 국산	콩 국산	소고기 한우, 육우	돼지고기 국산	닭고기 국산
표기	수산물 고등어 국내산	오징어 원양어산	떡갈비 국내산	참치(통조림) 원양어산	해물완자전 국내산	너비아니 국내산

2026년 7월 유아(3~5세) 일반형 식단표

일자	식단 안내		저염 1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식			참외	파프리카스틱 & 떠먹는 요구르트②	수박	두유⑤
점심	1. 김치(고춧가루-국내산)는 직접 담가먹습니다. 2. 저희 원은 화학 조미료를 사용하지 않습니다. 3. 음식 재료는 상황에 따라 변동될 수 있습니다. 4. 식단표에는 알레르기 유발 물질이 숫자로 표기되어 있습니다. 알려지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안되는 경우, 식단표를 확인하시고 담임 교사에게 알려주시기 바랍니다.		삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ 누룽지탕 새우살볶음⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 무쌈국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복쌈국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 달걀부침①⑤ 깍두기⑨
오후간식			유과①②⑤⑥ & 우유미숫가루②⑤	미니주먹밥⑤&보리차	머핀①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)			651/25	631/22	677/29	401/17
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식	복숭아⑪	양배추죽⑤⑥	수박	오이스틱 & 호상요구르트②	단호박죽	우유②
점심	백미밥 맑은장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 달걀말이①⑤ 숙갓나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑩⑩⑩⑩ 김판국① 찐만두⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥⑤⑩⑩ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈빵①②⑤⑥&우유②	과일우유화채②	잔멸치주먹밥⑤&현미차	토마토스파게티 (256125108등) & 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ & 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	583/24	632/19	618/29	605/28	706/22	392/21
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절	18일(토)
오전간식	사과	채소죽⑤⑥	수박	당근스틱 & 호상요구르트②		우유미숫가루②⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기쌀국수⑤⑥⑤ 백미밥 해물완자전①⑤⑦ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑩ 깍두기⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	한케이크①②⑤⑥ & 우유②	유부초밥⑤⑥ & 옥수수차		
열량(kcal)/단백질(g)	603/19	684/23	646/30	673/26		473/17
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수) 추석날	23일(목) 대서	24일(금)	25일(토) 중복
오전간식	참외	참깨죽⑤⑥	수박	파프리카스틱 & 호상요구르트②	자두	두유⑤
점심	백미밥 애호박맑은국 소고기찜⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스 (25610121618) 새우튀김①⑤⑥⑨ 그린샐러드 깍두기⑨	흑미밥 오이냉국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기콩나물밥⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩&현미차	★찐감자&우유②	롤샌드우치①②⑤⑥⑩⑤⑥ & 우유②	채소주먹밥⑤&동굴러차	마들렌①②⑤⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	580/20	584/23	655/28	609/24	582/24	335/15
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	멜론	가지죽⑤⑥	복숭아⑪	오이스틱 & 호상요구르트②	당근죽⑤⑥	
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩⑩ 깻잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑥ 치즈달걀찜①② 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 깍두기⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭순살감자조림⑤⑥⑤ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯당면국 오징어볶음⑤⑥⑦ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	고구마샐러드②&우유②	메밀국수③⑤⑥	치즈스틱①②⑤⑥ & 옥수수차	영유아용시리얼&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	585/24	636/22	584/33	583/31	599/24	
알레르기 표시	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 명품 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 • 아황산염은 표백제, 보존료, 사회방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. • 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다..					
원산지 표시	쌀(백미, 흑미, 찹쌀)	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기
원산지 표시	국산	국산	국산	국산	국산	국산
원산지 표시	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물
원산지 표시	고등어	오징어	떡갈비	참치(통조림)	해물완자전	너비아니
원산지 표시	국내산	원양어산	국내산	원양어산	국내산	국내산

일자	식단 안내		1일(수)	2일(목)	3일(금)					
저녁	1. 김치(고춧가루-국내산)는 직접 담가먹습니다. 2. 저희 원은 화학 조미료를 사용하지 않습니다. 3. 음식 재료는 상황에 따라 변동될 수 있습니다. 4. 식단표에는 알레르기 유발 물질이 숫자로 표기되어 있습니다. 알려지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안되는 경우, 식단표를 확인하시고 담임 교사에게 알려주시기 바랍니다.		백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ &소스⑤⑥⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 치즈달걀찜①② 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨					
			248/11	243/11	276/6					
열량(kcal)/단백질(g)										
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)					
저녁	백미밥 달걀양파국①⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 두부부섯볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부숙갓맑은국⑤ 닭다리살바베큐구이 ⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	257/10	266/11	255/15	245/11	251/17					
열량(kcal)/단백질(g)										
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절					
저녁	백미밥 연두부맑은국⑤⑥ 참치채소조림⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 가지양파국⑤⑥ 크림닭살조림②⑤⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑬ 고구마번떡①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤ 배추김치⑨						
	261/11	291/14	274/12	260/10						
열량(kcal)/단백질(g)										
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 대서	24일(금)					
저녁	백미밥 달걀찜국① 돼지고기채소구이⑤⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	기장밥 샤브샤브국⑤⑥⑬ 새송이달걀전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑬⑰ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우맑은국⑨ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬ &소스⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨					
	252/14	247/8	250/8	275/14	259/9					
열량(kcal)/단백질(g)										
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)					
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 깻잎된장국⑤⑥ 돼지고기강정①④⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 참치배추국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨					
	255/9	255/10	246/11	265/14	252/9					
열량(kcal)/단백질(g)										
알레르기표기	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 • 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. • 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 알레르기 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다..									
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		콩	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥		죽		누룽지	반찬류				
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우,호주산	한우,호주산	국산	국산
	수산물		식육수산물 가공품							
	오징어		함박스테이크		훈제오리		돈까스		미트볼구이	
	원양어산		산		국내산		국내산		국내산	

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

1~2세 대상 딱 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공: 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

2026년 7월 유아(3~5세) 야간연장형 식단표

일자	식단 안내		1일(수)	2일(목)	3일(금)
저녁	1. 김치(고춧가루-국내산)는 직접 담가먹습니다. 2. 저희 원은 화학 조미료를 사용하지 않습니다. 3. 음식 재료는 상황에 따라 변동될 수 있습니다. 4. 식단표에는 알레르기 유발 물질이 숫자로 표기되어 있습니다. 알려지나 아토피 등 건강상의 이유로 특정 음식을 섭취하면 안되는 경우, 식단표를 확인하시고 담임 교사에게 알려주시기 바랍니다.		백미밥 참치김치찌개⑤⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ &소스⑤⑥⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 청경채맑은국 치즈달걀찜①② 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참나물된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨
			382/17	388/17	462/11
일자	6일(월)	7일(화) 소서	8일(수)	9일(목)	10일(금)
저녁	백미밥 달걀양파국①⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 두부버섯볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부숙갓맑은국⑤ 닭다리살바베큐구이⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 열무맑은국⑤⑥⑨ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 돼지고기들깨탕⑤⑥⑩ 오징어간장조림⑤⑥⑮ 호박잎나물⑤⑥ 배추김치⑨
	395/15	384/16	450/24	381/18	390/26
일자	13일(월)	14일(화)	15일(수) 초복	16일(목)	17일(금) 제헌절
저녁	백미밥 연두부맑은국⑤⑥ 참치채소조림⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 가지양파국⑤⑥ 크림닭살조림②⑤⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑬ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물볶음⑤ 배추김치⑨	
	416/18	448/22	428/18	413/15	
일자	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목) 대서	24일(금)
저녁	백미밥 달걀팥국① 돼지고기채소구이⑤⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	기장밥 샤브샤브국⑤⑥⑬ 새송이달걀전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑬⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새우맑은국⑨ 미트볼구이①⑤⑥⑩⑬ &소스⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
	416/23	393/13	385/12	423/21	388/14
일자	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)
저녁	백미밥 콩나물국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 갯잎된장국⑤⑥ 돼지고기강정①④⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 참치배추국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨
	386/13	386/16	393/17	408/22	387/13
알레르기표기	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣				
원산지 표기	쌀(백미, 흑미, 찰쌀) 배추김치 콩 소고기 밥 죽 누룽지 배추 고춧가루 두부류 콩비지 국류 반찬류 돼지고기 닭고기 오리고기 국산 국산 국산 국산 국내산 국산 국산 한우,호주산 한우,호주산 국산 국산 국산 수산물 식육수산물 가공품 오징어 함박스테이크 훈제오리 돈까스 미트볼구이 원양어산 산 국내산 국내산 국내산 국내산 산 산				

배달음식 건강하게 섭취하기 <똑똑하게 고르고, 현명하게 먹기>

① 배달음식 섭취, 왜 주의해야 할까?



나트륨 함량이 높아
과다 섭취로 이어지기 쉬움



포화지방과 트랜스지방
섭취가 증가할 수 있음



비타민과 무기질 섭취가
부족해지기 쉬움



식이섬유 섭취가 감소하여
식생활 균형이 무너질 수 있음

② 배달음식 섭취 시, 실천하면 좋은 습관



배달앱에서
영양성분표 확인하기



다인분 음식은
1인분량만 섭취하기



채소 곁들여 섭취하기



소스는 부어 먹기보다
찍어 먹기

③ 배달음식 섭취 시 주의사항

온도 관리



배달음식이 충분히 따뜻한
상태인지 확인하여
섭취하기

냉장보관



바로 먹지 않을 경우,
배달음식은
즉시 냉장 보관하기

손 씻기



음식 섭취 전,
흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기

재가열하기



보관한 음식은
섭취 전 충분히
다시 가열하기

④ 배달음식 나트륨·당류 섭취 줄이는 팁!

마라탕



- ✓ 국물 섭취 줄이고 건더기 위주로 섭취하기
- ✓ 햄·소시지 대신 채소와 두부류 선택하기
- ✓ 연한맛 옵션을 선택하여 나트륨 섭취 줄이기

떡볶이



- ✓ 튀김류 대신 달걀 추가하기
- ✓ 라면사리·당면 추가 대신 채소 선택하기
- ✓ 국물과 소스 섭취를 줄이고 건더기 위주로 먹기

피자·햄버거류



- ✓ 얇은 도우 또는 통곡물 도우 제품 선택하기
- ✓ 토핑은 채소, 버섯, 해산물 위주로 구성하기
- ✓ 시즈닝 감자튀김은 케첩없이 먹기
- ✓ 디핑소스, 피클은 적게 섭취하기

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 식단이에요.

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 급간식 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 〇〇산, 고춧가루 〇〇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: 페루산) 또는 어묵(명태: 러시아산) 등으로 표시

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 필수 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, 항상 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					
	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					
간식	떡류	· 1~2세 : 떡류 제외 (아래와 같은 경우 제공 가능)					
		<table><tr><th>어린이 시설과 어린이 보호자 모두 평시에 떡류 제공 희망</th><th>특정 행사, 절기 음식 등의 제공 사유로 일시적 떡류 제공 희망</th></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 - 찰쌀떡, 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)]