

2026년 6월 식단표

발행처 : 영양팀

발행일 : 2026. 5. 15.

1~2세 중형B






힐스종달새어린이집

일자	1일(월)	2일(화)	3일(수) 지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토) 현충일
오전간식	청경채죽 ^{⑤⑥}	배추죽 ^{⑤⑥}		오이죽 ^{⑤⑥}	가지죽 ^{⑤⑥}	
점심	백미밥 복엇국 ^{⑤⑥} 달걀양파볶음 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 돼지고기들깨탕 ^{⑤⑥⑩} 두부부침 ^{⑤⑥} 애호박나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	지방선거일	흑미밥 무쌈국 ^{⑤⑥} 소고기채소찜 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 순두부백탕 ^⑤ 새우살볶음 ^{⑤⑥⑨} 감자조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후간식	★바나나&우유 ^②	단호박치즈찜 ^② &우유 ^②		당근채전 ^{⑤⑥} &현미차	★슬라이스토마토 ^⑩ &호상요구르트 ^②	
열량(㎉)/단백질(%)	402/18	435/20		379/11	406/20	
일자	8일(월)	9일(화)	10일(수) 어린이날	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	애호박죽 ^{⑤⑥}	오트밀타락죽 ^②	미역죽 ^{⑤⑥}	파프리카죽 ^{⑤⑥}	양배추죽 ^{⑤⑥}	두유 ^⑤
점심	백미밥 소고기팍국 ^⑬ 달걀말이 ^{①⑤} 브로콜리무침 배추김치 ^⑨	기장밥 수제비국 ^⑥ 순살가자미구이 ^{⑤⑥} 근대나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	하이라이스 ^{②⑤⑥⑬⑬⑬} 돈까스 ^{①⑤⑥⑩} 숙주나물무침 깍두기 ^⑨	흑미밥 다시마쌈국 ^{⑤⑥} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑬} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 호박잎된장국 ^{⑤⑥} 돼지고기수육 ^⑩ 무생채 배추김치 ^⑨	달걀볶음밥 ^{①⑤⑥} 너비아니구이 ^{⑤⑥⑩⑬} 깍두기 ^⑨
오후간식	★오렌지&치즈 ^②	알감자구이 ^② &동굴레차	★멜론&우유 ^②	크루아상 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	★참외 &호상요구르트 ^②	
열량(㎉)/단백질(%)	386/14	375/13	434/17	448/17	428/17	284/11
일자	15일(월)	16일(화)	17일(수) 저염	18일(목) 어린이날	19일(금)	20일(토)
오전간식	시금치죽 ^{⑤⑥}	양파죽 ^{⑤⑥}	감자죽 ^{⑤⑥}	당근죽 ^{⑤⑥}	브로콜리죽 ^{⑤⑥}	우유 ^②
점심	백미밥 어묵국 ^{⑤⑥} 돼지고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑩} 애호박나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 소고기짜장조림 ①⑤⑥⑩⑬⑬ 청경채나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	달걀비빔밥 ^{⑤⑥⑬} 누룽지탕 연두부 ^⑤ 오이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 생선까스 ^{⑤⑥} & 타르타르소스 ^{①⑤} 상추무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑨⑩} 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 깍두기나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기콩나물밥 ^{⑤⑥⑬} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	★참외&치즈 ^②	★찐단호박&우유 ^②	★바나나&우유 ^②	밤식빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	★수박 &호상요구르트 ^②	
열량(㎉)/단백질(%)	401/18	443/16	395/16	429/15	421/17	242/11
일자	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	부추죽 ^{⑤⑥}	누룽지죽	오이죽 ^{⑤⑥}	근대죽 ^{⑤⑥}	무죽 ^{⑤⑥}	우유미숫가루 ^{②⑤}
점심	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 동그랑땡전 ^{①⑤⑥⑩} 비름나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 콩나물국 ^⑤ 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 열무나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치채소비빔밥 ^{⑤⑥} 맑은장국 ^{⑤⑥} 스크램블에그 ^{①②⑤} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 팽이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 달걀버터구이 ^{②⑬} 고구마줄기볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 배춧국 ^{⑤⑥} 소고기파파리볶음 ^{⑤⑥⑬} 가지나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잔치국수 ^{⑤⑥} 채소달걀찜 ^① 깍두기 ^⑨
오후간식	★멜론&우유 ^②	모닝빵 ^{①②⑤⑥} &우유 ^②	★복숭아 ^⑩ &우유 ^②	김가루주먹밥 ^{⑤⑥} &동굴레차	★바나나 &호상요구르트 ^②	
열량(㎉)/단백질(%)	423/17	445/16	382/18	392/15	447/16	278/12
일자	<p>오전간식: 단호박죽</p> <p>점심: 백미밥, 두부된장국^{⑤⑥}, 제육볶음^{⑤⑥⑩}, 노각나물^{⑤⑥}, 배추김치^⑨</p> <p>오후간식: ★수박&우유^②</p> <p>열량(㎉)/단백질(%) : 413/15</p>					
일자	<p>오전간식: 채소죽^{⑤⑥}</p> <p>점심: 기장밥, 물만둣국^{①⑤⑥⑩}, 토마토소스닭조림^{②⑤⑥⑩⑬⑬⑬}, 콩나물무침^⑤, 배추김치^⑨</p> <p>오후간식: ★찐감자&우유^②</p> <p>열량(㎉)/단백질(%) : 450/18</p>					
일자	<p>오전간식: 쌀(백미, 흑미, 찹쌀)</p> <p>점심: 밥, 죽, 누룽지, 배추, 곶감가루, 두부류, 콩비지, 소고기</p> <p>오후간식: 산, 산, 산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산, 국내산</p> <p>원산지 표기: 산, 산, 산, 국내산, 국내산, 러시아산, 국내산, 원양산, 산</p>					

영·유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함
 1~2세 대상 떡 제공 원할 시 해당 증빙서류 첨부하여 감수 필수(평상시 제공. 원 운영위원회 협의 필요 / 일시적 제공: 어린이 보호자 대상 안내 필요)

😊 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 송농을 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
			
즉과 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

구분	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	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳

- 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

구분	대체 권장식품
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)

농산물	축산물	수산물
<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(배추, 고춧가루) · 쌀(밥, 죽, 누룽지) · 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) · 해당 농산물 가공품 포함 	<ul style="list-style-type: none"> · 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) · 식육, 포장육, 식육가공품 포함 	<ul style="list-style-type: none"> · 넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 · 해당 수산물을 주원료(1~3순위 원료)로 사용한 가공품을 포함
<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치 : 배추 00산 고춧가루 00산 · 쌀 : 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외) 	<ul style="list-style-type: none"> · 국내산 소고기의 경우 육종 구분 (한우, 육우, 젖소) 	<ul style="list-style-type: none"> · 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
- 어육 원재료 중 '연육'은 복합 원재료이므로 원산지 생략 가능합니다.
 - 단, 어육(명태) 또는 오징어의 원산지가 적혀 있을 시 → 어육(명태 : 러시아산) 또는 어육(명태 : 러시아산) 등으로 표시

식단 안내문

😊 급·간식 제공 시 유의사항

- 급식 대상자의 연령 특성을 고려하여 조리합니다. (부드럽게 / 맵지 않게 / 질기지 않게 / 작게 / 푹 익히기 등등)
- 연령별 섭취 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, 항시 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			
	깍두기	• 깍두기를 씹기 어려운 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공 • 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, 매추리알, 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 border="1"> <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 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 • 퍽퍽해서 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)]