

2026년 9월 식단표

1-2세(죽식형)



기관명 : 연두어린이집



요 일	월	화	수	목	금	토
일 자		1	2	3	4	5
오전간식		콩나물죽(5,6)	채소죽(5,6)	참깨죽	누룽지죽	우유(2)
점 심		백미밥 쇠고기(16) 새송이버섯탕수(1,5,6,12) 파프리카무침(5,6) 백김치	고구마영양밥+양념장(5,6,14) 얼갈이배추국(5,6) 제육간장볶음(5,6,10) 배추김치(9)	기장밥 사골짜국 순살고등어조림(5,6,7) 청경채무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 아욱된장수제비국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 안매운김치국(9) 감자어묵볶음(5,6) 진미채간장조림(5,6,14) 깍두기(9)
오후간식		사과/오이스틱	애호박국수(5,6)	삶은달걀(1)/우유(2)	김가루주먹밥	
열량/단백질		378/14	409/13	471/22	447/16	294/11
일 자	7	8	9	10	11	12
오전간식	브로콜리죽	단호박죽	흑임자죽	두부채소죽(5,6)	치즈죽(2)	우유(2)
점 심	잡곡밥 미역국(5,6) 간장달걀비(5,6,15) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)	기장밥 들깨된장국(5,6) 쇠고기채소조림(5,6,16) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	하이라이스(5,6) 복어묵국(5,6) 달걀후라이(1,5) 배추김치(9)	백미밥 참나물된장국(5,6) 훈제오리찜 파프리카볶음(5,6) 배추김치(9)	기장밥 유부맑은국(5,6) 아욱견장우전(1,5,6,9) 메추리알장조림(1,5,6) 배추김치(9)	목살볶음밥(5,6,10,18) 시래기국 양상추샐러드(1,5,6) 배추김치(9)
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	고구마범벅(1,5)/보리차	로제스파게티(1,2,5,6,10,12,15,16,18)	바나나	
열량/단백질	442/19	436/17	386/14	441/15	398/15	271/10
일 자	14	15	16	17	18	19
오전간식	청경채죽(5,6)	오이쇠고기죽(5,6,16)	오트밀죽(2)	버섯죽	참치채소죽(5,6)	우유(2)
점 심	백미밥 콩나물국(5) 가자미살카레구이(5,6) 크랜베리단호박범벅(1,5) 배추김치(9)	기장밥 어묵탕(5,6) 양파두부조림(5,6) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	짜장밥(5,6,10) 달걀국(1) 물만두찜(5,6,10) 배추김치(9)	잡곡밥 애호박된장국(5,6) 돈까스+소스(1,5,6,10,12,16) 브로콜리무침(5,6) 깍두기(9)	참살현미밥 조갯살맑은국(18) 닭살장조림(5,6,15) 아욱나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 김국(5,6,9) 간장오리불고기(5,6) 얼갈이배추무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	찐감자/매실차	채소주먹밥(5)	유아치즈(2)/토마토(12)	간장비빔국수(5,6)	
열량/단백질	450/19	419/16	439/15	424/18	387/15	296/12
일 자	21	22	23	24	25	26
오전간식	감자양파죽	김가루죽(5,6)	누룽지죽			
점 심	잡곡밥 들깨미역국(5,6) 쇠고기(5,6,16) 참나물무침(5,6) 배추김치(9)	기장밥 시래기된장국(5,6) 오징어완자전(1,5,6,17) 무나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 맑은순두부국(5) 키위돼지갈비찜(5,6,10) 콩나물맛살무침(1,5,6,8) 백김치			
오후간식	햇케이크(1,2,5,6)/우유(2)	찐단호박/파프리카스타크	잔치국수(1,5,6)			
열량/단백질	474/16	404/15	401/16			
일 자	28	29	30			
오전간식	조갯살죽(5,6,18)	달걀당근죽(1,5,6)	미역죽(5,6)			
점 심	잡곡밥 닭살된장국(5,6,15) 들기름두부구이(5) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 팽이버섯맑은국(5,6) 새우살계찜조림(5,6,9,12) 오이무침(5,6) 배추김치(9)	강된장덮밥(5,6,10) 감자국(5,6) 순살삼치구이(5,6) 무생채			
오후간식	포도/떠먹는요구르트(2)	찐고구마/보리차	쇠고기파프리카주먹밥(5,16)			
열량/단백질	447/19	384/14	434/19			

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔
※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
원산지	국내산	국내산	한우/ 젓소/육우 국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치	어육가공품	고등어	오징어	삼치	
	배추	고춧가루	진미채(오징어)	새우살		
	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산
	식육가공품					
	떡갈비(돼지고기)	훈제오리(오리)	돈까스(돼지고기)			
	국내산	국내산	국내산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.





요 일		월	화	수	목	금	토
일 자			1	2	3	4	5
1주	초기		고구마미음	고구마미음	배미음	배미음	배미음
	중기		가자미 버섯죽	두부단호박죽(5)	닭가슴살 고구마죽(15)	쇠고기 강낭콩죽(16)	달걀노른자파프리카죽(1)
	후기		누룽지죽	브로콜리스프(2)	으깬바나나	아기온두부찜(5)	채소죽
	·오전간식 ·점심 ·오후간식		가자미 버섯무른밥 아기쌀과자	두부단호박무른밥(5) 자른느타리버섯전(5,6)	닭가슴살 고구마무른밥(15) 아기볶음우동(5,6)	쇠고기 강낭콩무른밥(16) 대구살완자팽거푸드(5)	달걀노른자파프리카무른밥(1)
일 자		7	8	9	10	11	12
2주	초기	무미음	무미음	무미음	닭미음(15)	닭미음(15)	닭미음(15)
	중기	쇠고기 아욱죽(16)	달걀노른자감자죽(1)	닭가슴살 숙주죽(15)	쇠고기 무죽(16)	두부브로콜리죽(5)	새우살 부추죽(9)
	후기	떠먹는요구르트(2)	사과퓨레	아욱죽	으깬감자	옥수수죽	크림스프(2,6)
	·오전간식 ·점심 ·오후간식	쇠고기 아욱무른밥(16) 아기채소비빔면(5,6)	달걀노른자감자무른밥(1) 토마토채소팽거푸드(12,15)	닭가슴살 숙주무른밥(15) 아기치즈(2)	쇠고기 무무른밥(16) 잘게자른구운식빵(1,2,5,6)	두부브로콜리무른밥(5) 고구마매쉬	새우살 부추무른밥(9)
일 자		14	15	16	17	18	19
3주	초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	배추미음	배추미음	배추미음
	중기	흰살생선 배추죽	두부고구마죽(5)	쇠고기 표고버섯죽(16)	달걀노른자당근죽(1)	닭가슴살 가지죽(15)	가자미 다시마죽
	후기	달걀노른자팽거푸드(1,5)	새우죽(9)	당근매쉬	고구마스프(2)	으깬두부(5)	양배추죽
	·오전간식 ·점심 ·오후간식	흰살생선 배추무른밥 바나나매쉬	두부고구마무른밥(5) 아기플레이요구르트(2)	쇠고기 표고버섯무른밥(16) 아기약밥	달걀노른자당근무른밥(1) 포도퓨레	닭가슴살 가지무른밥(15) 아기쌀국수(16)	가자미 다시마무른밥
일 자		21	22	23	24	25	26
4주	초기	쇠고기 미음(16)	쇠고기 미음(16)	쇠고기 미음(16)			
	중기	달걀노른자양파죽(1)	쇠고기 미역죽(16)	흰살생선 콩나물죽(5)			
	후기	연두부죽(5)	으깬고구마	떠먹는요구르트(2)			
	·오전간식 ·점심 ·오후간식	달걀노른자양파무른밥(1) 감자매쉬	쇠고기 미역무른밥(16) 아기우동(5,6)	흰살생선 콩나물무른밥(5) 자른애호박전(5,6)			
일 자		28	29	30			
5주	초기	감자미음	감자미음	감자미음			
	중기	쇠고기 양배추죽(16)	가자미 근대죽	두부애호박죽(5)			
	후기	으깬바나나	느타리버섯죽	배퓨레			
	·오전간식 ·점심 ·오후간식	쇠고기 양배추무른밥(16) 아기국수(1,6,9)	가자미 근대무른밥 아기두유(5)	두부애호박무른밥(5) 쇠고기 완자팽거푸드(5,16)			

식단 안내문

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배죽(물:불린 쌀 = 10:1)	반고형식(부드러운 죽) 7배죽(물:불린 쌀 = 7:1)	고형식(무른밥) 5배죽(물:불린 쌀 = 5:1)
섭취량	60g, 하루 1번(오전) 모유 또는 분유 800~1000ml	120g, 하루 2번(오전, 오후) 모유 또는 분유 700~800ml	180g, 하루 3번(아침, 점심, 저녁) 모유 또는 분유 600~800ml

- 4~11개월 영아를 위한 이유식은 1식/1일 제공하며, 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.
- 영아의 상태 및 개인차를 고려하여 이유식을 제공합니다.
- 2~3일 같은 이유식을 제공하며 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.
- 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두어 관찰 후 추가 제공합니다.
- 찌고 삶는 조리법을 이용하며 소금, 설탕 등의 조미료를 사용하지 않습니다.

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡쌀, 현미, 흑미)		콩(두부류)		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		한우/젓소/육우 국내산		국내산		국내산		국내산	
	김치		어육가공품									
	배추	고춧가루	흰살생선	가 자 미	새우살	산		산		산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							
	식육가공품											
	산		산		산		산		산		산	

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 안유진, 송주연, 박진영, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.



9월 식단안내문

1. 식단 작성 기준

- 1~2세 유아식은 에너지 900kcal, 단백질 20g을 기준으로 작성되었습니다.(한국인영양소섭취기준, 2025)
- 점심, 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 수요일 점심과 토요일 점심은 '일품요리, 국, 주/부찬, 김치'로 구성됩니다.
- 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다.
- 식단에 에너지 및 단백질 양에 대한 정보를 제시하였으며 조리방법, 식재료, 배식량, 영유아의 건강상태에 따라 가감될 수 있습니다.
- ❖ 식단의 식재료양, 조리방법이 포함된 '조리지시서'와 영양소 정보가 기재된 '에너지 및 영양소 분석표'를 별도로 제공 (별도 첨부)
- 떡류 등 질식 위험이 있는 식품은 「어린이 식단운영·관리지침」 개정에 따라 식단에서 제외하였습니다. 다만, 기관 사정으로 부득이하게 제공하는 경우에는 사전에 학부모에게 안내하고, 급식 제공 시 영유아의 안전관리에 각별히 유의하여 주시기 바랍니다. 또한, 목 막힘 사고 예방을 위해 반드시 음료를 함께 제공하여 주시기 바랍니다.

2. 특별 식단 제공 및 메뉴 안내

2026 균형 있는 영양, 건강한 식단



친친DAY

푸드브릿지 활용한
편식 예방 메뉴 구성



삼삼DAY

저염 식습관 실천을
위한 메뉴 구성



그린DAY

환경을 생각하고
건강을 지키는 메뉴 구성

- **생일 식단:** (월1회) 생일잔치에 사용하는 식단
- **선호 식단:** (월4회) 기호도 반영한 식단
- **요리 활동 식단:** (월1회) 간식제공메뉴로 요리활동 시에 사용

★9월의 친친DAY 식품 : **아욱**

★아욱은 칼슘, 인, 단백질, 비타민 A가 풍부해 뼈 건강과 어린이 성장에 도움을 주며, 식이섬유가 많아 소화를 돕고 장운동을 원활하게 해주는 맛과 영양이 뛰어난 채소예요.

(1단계)아욱된장수제비국 (2단계)아욱건설우전 (3단계)아욱나물

★맑은순두부국, 키위돼지갈비찜, 콩나물맛살무침, 백김치

★키위는 칼륨 함량이 높아 나트륨 배출에 효과적이에요. 키위의 천연 단맛을 이용해 간장 사용량을 줄여요. 맛살의 감칠맛을 활용하여 간을 줄이고 풍미를 더해요.

★백미밥, 콩나물국, 가자미살카레구이, 크랜베리단호박범벅, 배추김치

★지구를 위한 채소 위주의 식단으로 다양한 채소의 맛, 식감, 조리법을 경험하고, 가자미살 카레구이의 가자미를 통해 단백질을 섭취해요.

✓ 생일 식단 : 생일 잔치가 있는 날, 월 1회 선택하여 사용할 수 있어요. (별도 첨부)

✓ 선호 식단 : 음식 남김 감소를 위한 기호도 반영 식단으로 월 4회 선택하여 사용할 수 있어요. (별도 첨부)

✓ 요리 활동 식단 : 간식 제공 메뉴로 요리 활동 시에 사용할 수 있어요. (별도 첨부)

3. 알레르기 유발 식품 표시

- 식품 알레르기에 대한 지침(조사 및 상담 기록 필요)을 마련하여 게시하고, 보호자에게 안내하여야 합니다.
- 알레르기가 있는 어린이에게는 대체식품을 제공해야 합니다.
- 양념류 등(간장, 된장, 식용유 등)을 제외한 주재료에 대한 알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기합니다.
- 식단표 하단에 유발 식품을 참고하여 주시고, 알레르기 표시는 센터 제공 조리지시서에 기재된 식재료를 바탕으로 작성되었습니다.
- ❖ 기관 자체에서 조리법 변경 시, 수정 필요 (가공식품은 식품 표시사항 중 원재료를 확인한 후 정확한 번호를 기재 바람)

4. 원산지 표시

- 식단표 하단에 표시된 식품 사용 시에 원산지를 표기하고, 미표시 및 허위표시 된 경우에는 과태료가 부과될 수 있습니다.

5. 대체 가능 식단

- 식단은 기관의 사정 및 식재료 수급 사정에 따라 **동일 식품군 내 다른 식품으로 상호 대체**하여 사용하실 수 있습니다.
- 단, 식단 변경 시 동일 식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하는 비율이 50% 미만이어야 합니다.
- 식단의 다양성과 고른 영양소 섭취를 위해 식단에서 수산물은 배제하지 않았으나, 방사능 오염에 대한 우려로 수산물 사용을 원하지 않는 기관은 대체 메뉴를 사용하시고, 식단표를 변경하여야 합니다.

6. 식단 감수 안내

- 센터 식단을 사용하는 기관을 대상으로 식단을 감수해 드리고 있으며, **식단 감수 안내문을 참고하여** 주시기 바랍니다.

*문의: 영양팀(220-4752~4755)/ *작성된 글은 함초롬돌음(서체)입니다.

