



# 2024년 4월 이유식

(후기·완료기, 4찬)

발행일 : 2024. 3. 20.  
작성 자 : 이수빈, 최윤정, 박한솔 영양사  
☺️ 서초구 어린이급식관리지원센터

| 일 자     | 1일(월)          | 2일(화)           | 3일(수)                   | 4일(목)             | 5일(금)                      | 6일(토)          |
|---------|----------------|-----------------|-------------------------|-------------------|----------------------------|----------------|
| 칼로리/단백질 | 395kcal/12g    | 363kcal/12g     | 360kcal/12g             | 345kcal/12g       | 354kcal/13g                | 169kcal/7g     |
| 오전      | 들깨현미죽          | 당근죽             | 청경채죽                    | 연근죽               | 시금치죽                       | 영어두유⑤          |
| 점심      | 닭살우영죽⑤<br>배    | 닭살양배추죽⑤<br>사과   | 닭살마늘죽⑤<br>방울토마토         | 쇠고기콩나물죽⑤⑥<br>감자퓨레 | 쇠고기참나물죽⑥<br>사과             | 쇠고기배추죽⑥<br>참외  |
| 오후      | 얼갈이죽           | 미역죽             | 과일무른밥                   | 플레인요구르트②<br>&포도   | 단호박죽                       |                |
| 원산지     | 닭고기(국내산)       | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산)                | 쇠고기(국내산육우)        | 쇠고기(국내산육우)                 | 쇠고기(국내산육우)     |
| 일 자     | 8일(월)          | 9일(화)           | 10일(수)                  | 11일(목)            | 12일(금)                     | 13일(토)         |
| 칼로리/단백질 | 347kcal/13g    | 352kcal/14g     | 제22대 국회의원 선거            | 354kcal/10g       | 403kcal/13g                | 191kcal/8g     |
| 오전      | 잔멸치죽           | 근대죽             | 제22대 국회의원 선거<br>국회의원 선거 | 양파죽               | 달걀노른자죽①                    | 영어두유⑤          |
| 점심      | 닭살당근죽⑤<br>오렌지  | 닭살마나리죽⑤<br>배    |                         | 쇠고기기장죽⑥<br>고구마퓨레  | 쇠고기가지죽⑥<br>참외              | 쇠고기아욱죽⑥<br>사과  |
| 오후      | 갯잎무른밥          | 버섯죽             |                         | 플레인요구르트②<br>&바나나  | 타락죽②                       |                |
| 원산지     | 닭고기(국내산)       | 닭고기(국내산)        |                         | 쇠고기(국내산육우)        | 쇠고기(국내산육우)                 | 쇠고기(국내산육우)     |
| 일 자     | 15일(월)         | 16일(화)          | 17일(수)                  | 18일(목)            | 19일(금)                     | 20일(토)         |
| 칼로리/단백질 | 351kcal/14g    | 351kcal/15g     | 349kcal/11g             | 345kcal/12g       | 364kcal/9g                 | 211kcal/7g     |
| 오전      | 감자죽⑤           | 누룽지죽            | 참깨죽                     | 채소죽               | 참쌀바나나죽                     | 영어두유⑤          |
| 점심      | 닭살애호박죽⑤<br>바나나 | 닭살오이죽⑤<br>오렌지   | 닭살부추죽⑤<br>오렌지           | 쇠고기취나물죽⑥<br>당근퓨레  | 쇠고기무죽⑥<br>오렌지              | 쇠고기죽⑥<br>방울토마토 |
| 오후      | 시금치무른밥         | 새우죽⑨            | 감자죽                     | 플레인요구르트②<br>&참외   | 청경채죽                       |                |
| 원산지     | 닭고기(국내산)       | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산)                | 쇠고기(국내산육우)        | 쇠고기(국내산육우)                 | 쇠고기(국내산육우)     |
| 일 자     | 22일(월)         | 23일(화)          | 24일(수)                  | 25일(목)            | 26일(금)                     | 27일(토)         |
| 칼로리/단백질 | 357kcal/13g    | 358kcal/14g     | 352kcal/12g             | 366kcal/11g       | 372kcal/14g                | 271kcal/7g     |
| 오전      | 당근죽            | 배추죽             | 감자죽                     | 고구마죽              | 갯잎죽                        | 영어두유⑤          |
| 점심      | 닭살근대죽⑤<br>사과   | 닭살김가루죽⑤<br>바나나  | 닭살당근죽⑤<br>참외            | 쇠고기수수죽⑥<br>단호박퓨레  | 쇠고기시래기죽⑥<br>사과             | 쇠고기감자죽⑥<br>청포도 |
| 오후      | 파프리카죽          | 수수배죽            | 두부죽⑤                    | 플레인요구르트②<br>&오렌지  | 흰쌀생선무른밥                    |                |
| 원산지     | 닭고기(국내산)       | 닭고기(국내산)        | 닭고기(국내산),<br>콩(국내산)     | 쇠고기(국내산육우)        | 쇠고기(국내산육우),<br>명태·동태(러시아산) | 쇠고기(국내산육우)     |
| 일 자     | 29일(월)         | 30일(화)          |                         |                   |                            |                |
| 칼로리/단백질 | 353kcal/13g    | 378kcal/13g     |                         |                   |                            |                |
| 오전      | 브로콜리죽          | 애호박죽            |                         |                   |                            |                |
| 점심      | 닭살버섯죽⑤<br>배    | 닭살흑미죽⑤<br>방울토마토 |                         |                   |                            |                |
| 오후      | 들깨무죽           | 숙주죽             |                         |                   |                            |                |
| 원산지     | 닭고기(국내산)       | 닭고기(국내산)        |                         |                   |                            |                |

| 밥·죽·누룽지                                                                                                                                                                                                          |      | 콩류   | 육류    |        | 수산물  |      |      |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|--------|------|------|------|--------------------|
| 쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)                                                                                                                                                                                                   |      | 두부   | 쇠고기   |        | 닭고기  | 고등어  | 전복   | 갈치                 |
| 국내산                                                                                                                                                                                                              |      | 국내산  | 국내산   | 수입산    | 국내산  | 국내산  | ---산 | 국내산                |
|                                                                                                                                                                                                                  |      |      | 육우    | -----산 |      |      |      | 러시아산               |
| <b>* 후기 이유식(9개월~11개월) - 교형식</b><br>· 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공<br>· 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기<br>· 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g~150g이 적당<br>· 이른 밤, 반찬의 섭취는 피해주세요 |      |      |       |        |      |      |      |                    |
| <b>* 완료기 이유식(12개월~15개월) - 교형식</b><br>· 본격적인 유아식을 시작하기전에 적용하는 단계<br>· 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공<br>· 이유식 완료기 후반기부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비                                                          |      |      |       |        |      |      |      |                    |
| 알레르기 유발식품표시                                                                                                                                                                                                      | ①난류  | ②우유  | ③메밀   | ④땅콩    | ⑤대두  | ⑥밀   | ⑦고등어 | ⑧계                 |
|                                                                                                                                                                                                                  | ⑨복숭아 | ⑩토마토 | ⑪아황산류 | ⑫호두    | ⑬닭고기 | ⑭쇠고기 | ⑮오징어 | ⑯조개류(굴, 전복, 홍합 포함) |
| 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요.<br>*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.                                     |      |      |       |        |      |      |      |                    |

## 식단안내

- 0~11개월 영아의 이유식으로부터 1일 섭취비용은 한국인영양섭취기준을 바탕으로, 초기(4~5개월)에는 10~20%, 중기(6~8개월)에는 30~40%, 후기(9~11개월)에는 50~60%입니다.

|        | 신장(cm) | 체중(kg) | 에너지(kcal) | 단백질(g) |
|--------|--------|--------|-----------|--------|
| 0~5개월  | 58.3   | 5.5    | 500       | 10     |
| 6~11개월 | 70.3   | 8.4    | 600       | 15     |

(한국인영양섭취기준, 2020년 한국영양학회)

- \* 서초구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 이유식 후기 식단은 6~11개월 영아 기준 하루 영양섭취량 600kcal의 55%에 해당하는 330kcal\*, 단백질은 8.25g 내외입니다.

- 중기와 후기가 같은 종류의 '죽' 이더라도 죽의 끓기는 다르게 조리합니다.

- \* 중기 : 숟가락을 기울였을 때 푹 떨어지는 상태
- \* 후기 : 수분이 많고 진득진득한 무른밥 상태
- \* 완료기 : 쌀알을 그대로 사용한 진밥 상태

- 영아의 개인차를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

| 식품   | 초기(4~5개월) | 중기(6~8개월) | 후기(9~11개월) | 완료기(12~15개월)          |
|------|-----------|-----------|------------|-----------------------|
| 오전간식 | 수유        | -         | -          | 간식                    |
|      | 이유식       | 미음 50g    | 죽 80g      |                       |
| 점심   | 수유        | 수유        | 수유         | 점심식사<br>(진밥 형태+1세 식단) |
|      | 이유식       | 죽 120g    | 죽 150g     |                       |
| 오후간식 | 수유        | 수유        | 수유         | 간식                    |
|      | 이유식       | -         | 죽 100g     |                       |

- 이유식 단계별 사용 가능식품

| 식품               | 초기(4~5개월)               | 중기(6~8개월)                 | 후기(9~11개월)                | 완료기(12~15개월)            |
|------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 곡류               | 가능식품<br>쌀·잡쌀·감자·고구마     | 쌀·잡쌀·감자·고구마               | 대부분의 곡류                   | 대부분의 곡류 가능              |
|                  | 피할식품<br>밀·단단한 잡곡(현미·보리) | 메밀                        |                           |                         |
| 육류               | 가능식품<br>피할식품            | 쇠고기·닭고기(살코기)<br>기름기 많은 부위 | 쇠고기·닭고기(살코기)<br>기름기 많은 부위 | 대부분의 육류 가능              |
|                  | 가능식품<br>피할식품            | 흰 살 생선살(조기·명태·가지미)        | 갈치·대구·멸치                  |                         |
| 어패류              | 가능식품<br>피할식품            |                           |                           | 완 생선·조개<br>생우유<br>저지방우유 |
|                  | 가능식품<br>피할식품            | 플레인 호상 요구르트               | 짜지 않은 치즈                  |                         |
| 유제품              | 가능식품<br>피할식품            |                           |                           | 대부분의 콩류 가능              |
|                  | 가능식품<br>피할식품            | 대부분의 콩류·두부                | 대부분의 콩류                   |                         |
| 콩류               | 가능식품<br>피할식품            | 대두                        |                           | 대부분의 채소류 가능             |
|                  | 가능식품<br>피할식품            |                           |                           |                         |
| 채소류              | 가능식품<br>피할식품            | 사과·배                      | 수박·바나나                    | 대부분의 과일류 가능             |
|                  | 가능식품<br>피할식품            | 딸기·토마토·오렌지·귤·레몬·포도·키위·복숭아 | 멜론·참외·포도즙                 |                         |
| 과일류              | 가능식품<br>피할식품            |                           |                           | 달걀노른자·흰자<br>가능          |
|                  | 가능식품<br>피할식품            | 달걀노른자                     | 달걀노른자                     |                         |
| 난류               | 가능식품<br>피할식품            | 흰자                        | 흰자                        | 대부분의 견과류와 유지방류 가능       |
|                  | 가능식품<br>피할식품            | 밤                         | 참기름(소량)                   |                         |
| 견과류<br>및<br>유지방류 | 가능식품<br>피할식품            |                           | 땅콩·견과류·동물성지방              | 땅콩 및 땅콩버터               |
|                  | 가능식품<br>피할식품            |                           |                           |                         |
| 당류               | 가능식품<br>피할식품            |                           |                           | 꿀                       |
|                  | 가능식품<br>피할식품            |                           |                           |                         |

- <원산지 표시 품목> 안내

①쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낫지, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 전복, 부세, 가 해당됩니다.  
(수산물 원산지 표시 일부 개정, 2023. 7. 1. 시행)

- <급식환경개선 식단> 이유식 추가 메뉴 안내

- 매일 과일 제공(급식환경개선사업 기준)
- 식단의 예시 과일은 위의 이유식 단계별 사용 가능식품표를 참조하여 기관에 맞게 변경 가능합니다. (단, 연속적으로 동일 과일 제공 불가)
- 푸레는 중기(6-8개월) 20g, 후기·완료기(9-15개월) 25g 제공되며, 완제품인 푸레 제공시 양이 남더라도 재사용 불가합니다.
- 기관별 상황에 따라 과일이나 푸레 발주가 어려울 경우 자율적으로 상호변경 가능합니다.
- 과일 제공 방법(과즙, 갈기, 슬라이스 등)은 원별 상황에 맞게 선택 가능합니다.
- 이유식의 종류는 기존 양과 동일하게 제공, 과일은 후식이나 간식 형태로 제공합니다. (포만감을 느낄 경우 다음 급식식량 조절)
- 모든 과일이나 푸레도 이유식 종류와 동일하게 보존식을 보관합니다.



# 2024년 4월 식단표

(만1-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2024. 3. 20.

작성자 : 이수빈, 최윤정, 박한솔 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

| 일자<br>월/일      | 1일(월)<br>535kcal/24g                                      | 2일(화)<br>459kcal/17g                                                                    | 3일(수)<br>483kcal/21g                                                     | 4일(목)<br>461kcal/19g                                                | 5일(금)<br>457kcal/20g                                                         | 6일(토)<br>415kcal/16g                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 오전간식           | 시리얼①②⑥&우유②                                                | 토마토&플레인요구르트②                                                                            | 고구마스틱&치즈②                                                                | 연근죽                                                                 | 사과                                                                           | 우유②                                                   |
| 점심             | 흑미밥<br>유부장국⑤⑥<br>달걀데리야기볶음⑤⑥⑤<br>건파래자반<br>배추김치⑨<br>배       | 현미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑥<br>돈까스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과<br>요구르트                         | 돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫<br>청경채두부국⑤<br>전세우마늘종볶음⑤⑥⑨<br>배추김치⑨<br>순오이초절임<br>방울토마토       | <저염실천의 날><br>차조밥<br>저염버섯맑은국<br>닭갈비⑤⑥⑤<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>포도      | <일당!오침!의 날><br>수수밥<br>채소된장국⑤⑥<br>쇠고기단호박찜⑤⑥⑥<br>참나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>토마토카프레제②⑫ | 달걀마늘종볶음밥①⑤⑥<br>돈육김치국⑤⑥⑨⑩<br>연근참깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨<br>참외 |
| 오후간식           | 우유주먹밥⑤⑥&결명차차                                              | 무지개떡&매실차                                                                                | 우동⑤⑥                                                                     | 편감자&우유②                                                             | 통곡물빵①②⑥&우유②                                                                  |                                                       |
| 원산지표시          | 닭고기(국내산)                                                  | 쇠고기(국내산육우),<br>돼지고기(국내산)                                                                | 돼지고기(국내산),<br>콩(국내산)                                                     | 닭고기(국내산)                                                            | 쇠고기(국내산육우)                                                                   | 돼지고기(국내산)                                             |
| 일자<br>월/일      | 8일(월)<br>501kcal/21g                                      | 9일(화)<br>547kcal/21g                                                                    | 10일(수)<br>제22대 국회의원 선거                                                   | 11일(목)<br>507kcal/20g                                               | 12일(금)<br>538kcal/21g                                                        | 13일(토)<br>439kcal/17g                                 |
| 오전간식           | 모닝빵①②⑥&우유②                                                | 배&우유②                                                                                   |                                                                          | 양파스프②⑥                                                              | 참외                                                                           | 우유②                                                   |
| 점심             | 현미밥<br>다시마양파국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑫<br>비름나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>오렌지  | <채식의 날><br>흑미밥<br>♡두부미나리된장국⑤⑥<br>새송이달걀장조림①⑤⑥<br>브로콜리샐러드⑤⑥⑫<br>깍두기⑨<br>사과주스              |                                                                          | <저염실천의 날><br>기장밥<br>송이버섯<br>삼치레몬구이⑤⑥<br>고사리나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>바나나   | 보리밥<br>청국장⑤⑥<br>달걀우유볶음⑤⑥⑤<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>요구르트②                         | 쇠고기버섯덮밥⑤⑥⑥<br>아욱국⑤⑥<br>오렌지고구마샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과    |
| 오후간식           | 갯잎참치전⑤⑥&보리차                                               | 시루떡&식혜                                                                                  |                                                                          | 편고구마&우유②                                                            | 롤케이크①②⑥&우유②                                                                  |                                                       |
| 원산지표시          | 돼지고기(국내산), 쇠고기(국내산),<br>다랑어(완전산)                          | 콩(국내산)                                                                                  |                                                                          | 삼치(국내산)                                                             | 닭고기(국내산)                                                                     | 쇠고기(국내산육우)                                            |
| 일자<br>월/일      | 15일(월)<br>549kcal/22g                                     | 16일(화)<br>475kcal/19g                                                                   | 17일(수)<br>521kcal/18g                                                    | 18일(목)<br>433kcal/21g                                               | 19일(금)<br>470kcal/20g                                                        | 20일(토)<br>362kcal/18g                                 |
| 오전간식           | 시리얼①②⑥&우유②                                                | 포도&플레인요구르트②                                                                             | 파프리카스틱&치즈②                                                               | 채소죽                                                                 | 오렌지                                                                          | 우유②                                                   |
| 점심             | 수수밥<br>애호박맑은국<br>순살찜닭⑤⑥⑤<br>방풍나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>바나나        | 차조밥<br>만둣국⑤⑥⑥<br>채소계란말이①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>푸슬리샐러드⑤⑥⑫                                | <수요일은다 먹는날><br>훈제오리양파볶음밥⑤⑥<br>부추된장국⑤⑥<br>알감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨<br>순김구이<br>오렌지 | <저염실천의 날><br>현미밥<br>저염동태살맑은국<br>쇠고기연근볶음⑤⑥⑥<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>참외 | 흑미밥<br>마지락순두부찌개⑤⑥⑥<br>돈육부조림⑤⑥⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트②                  | 달걀자장밥⑤⑥⑤<br>취나물된장국⑤⑥<br>부추오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>방울토마토⑫   |
| 오후간식           | 돈육소보로주먹밥⑤⑥⑥<br>&등글레차                                      | 증편&오미자차                                                                                 | ♡미나리비빔국수⑤⑥                                                               | 삶은달걀①&우유②                                                           | 슈크림빵①②⑥&우유②                                                                  |                                                       |
| 원산지표시          | 닭고기(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                    | 돼지고기(국내산)                                                                               | 오리고기(국내산)                                                                | 명태·동태(러시아산),<br>쇠고기(국내산육우)                                          | 콩(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                                         | 닭고기(국내산)                                              |
| 일자<br>월/일      | 22일(월)<br>523kcal/18g                                     | 23일(화)<br>551kcal/23g                                                                   | 24일(수)<br>520kcal/19g                                                    | 25일(목)<br>480kcal/22g                                               | 26일(금)<br>535kcal/20g                                                        | 27일(토)<br>400kcal/18g                                 |
| 오전간식           | 모닝빵①②⑥&우유②                                                | 바나나&우유②                                                                                 | 당근스틱&플레인요구르트②                                                            | 고구마스프②⑥                                                             | 사과                                                                           | 우유②                                                   |
| 점심             | 기장밥<br>새우살된장국⑤⑥⑨<br>쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑫<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과 | 보리밥<br>황태미역국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑥<br>치커리배무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>브로콜리숙회                                 | <채식의 날><br>오므라이스①⑤⑥⑥<br>실과장국⑤⑥<br>두부숙감무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>순무초절임<br>참외       | <저염실천의 날><br>수수밥<br>저염배춧국⑤⑥<br>닭살가지구이⑤⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨<br>오렌지   | 현미밥<br>시래기국⑤⑥<br>임연수영장구이⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트②                   | 쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑥<br>두부맑은국⑤<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>청포도      |
| 오후간식           | ♡감자미나리전⑤⑥&우유차                                             | 꿀떡&매실차③                                                                                 | 크림떡볶이②⑥                                                                  | 찐단호박&우유②                                                            | 프렌치토스트①②⑥&우유②                                                                |                                                       |
| 원산지표시          | 쇠고기(국내산육우)                                                | 돼지고기(국내산)                                                                               | 콩(국내산)                                                                   | 닭고기(국내산)                                                            | 임연수(러시아산)                                                                    | 쇠고기(국내산육우),<br>콩(국내산)                                 |
| 일자<br>월/일      | 29일(월)<br>493kcal/20g                                     | 30일(화)<br>479kcal/15g                                                                   |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
| 오전간식           | 시리얼①②⑥&우유②                                                | 방울토마토⑫&플레인요구르트②                                                                         |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
| 점심             | 차조밥<br>무챠국⑤⑥<br>달걀참나물볶음⑤⑥⑤<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>배        | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>미트볼채소조림⑤⑥⑥⑥<br>♡숙주미나리무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>다시마튀각⑤                          |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
| 오후간식           | 군만두⑤⑥⑥&옥수수차                                               | 백설기&유자차                                                                                 |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
| 원산지표시          | 닭고기(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                    | 닭고기(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                                                  |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
| 밥·죽·누룽지        |                                                           | 콩류                                                                                      |                                                                          | 쇠고기                                                                 |                                                                              | 육류                                                    |
| 쌀(백미·현미·흑미·잡쌀) |                                                           | 두부                                                                                      | 연두부                                                                      | 순두부                                                                 | 콩비지·콩국수                                                                      | 국내산                                                   |
| 국내산            |                                                           | 국내산                                                                                     | 국내산                                                                      | 국내산                                                                 | 국내산                                                                          | 육우                                                    |
| 수산물            |                                                           | 식육·어육가공품                                                                                |                                                                          |                                                                     |                                                                              | 배추김치                                                  |
| 삼치             | 명태·동태                                                     | 임연수                                                                                     | 다랑어                                                                      | 떡갈비                                                                 | 돈까스                                                                          | 미트볼                                                   |
| 국내산            | 러시아산                                                      | 러시아산                                                                                    | 돼지고기(국내산), 쇠고기(국내산)                                                      | 돼지고기(국내산)                                                           | 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산)                                                          | 배추·봄동·얼갈이                                             |
| 알레르기 유발식품표시    |                                                           | ①난류                                                                                     | ②우유                                                                      | ③메밀                                                                 | ④땅콩                                                                          | ⑤대두                                                   |
| 원산지 표시 예시      |                                                           | ⑥밀                                                                                      | ⑦고등어                                                                     | ⑧계                                                                  | ⑨새우                                                                          | ⑩돼지고기                                                 |
|                |                                                           | ⑪복숭아                                                                                    | ⑫토마토                                                                     | ⑬아황산류                                                               | ⑭호두                                                                          | ⑮닭고기                                                  |
|                |                                                           |                                                                                         |                                                                          |                                                                     |                                                                              | ⑯쇠고기                                                  |
|                |                                                           |                                                                                         |                                                                          |                                                                     |                                                                              | ⑰오징어                                                  |
|                |                                                           |                                                                                         |                                                                          |                                                                     |                                                                              | ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)                                    |
|                |                                                           |                                                                                         |                                                                          |                                                                     |                                                                              | ⑲갯                                                    |
|                |                                                           | 쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기: 호주산/ 돼지고기: 국내산), 배추김치(배추: 국내산/ 고춧가루: 중국산), 생선가스(명태: 러시아산) |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
|                |                                                           | * 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우)  |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
|                |                                                           | * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시.                                                         |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |
|                |                                                           | * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X 중국산O                                            |                                                                          |                                                                     |                                                                              |                                                       |

# 식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal\*, 만 1~2세 390kcal\* 내외로 작성되었습니다.

|        | 기준체중(kg) | 기준키(cm) | 열량(kcal) | 단백질(g) |
|--------|----------|---------|----------|--------|
| 만 3~5세 | 17.6     | 105.4   | 1,400    | 25     |
| 만 1~2세 | 11.7     | 85.8    | 900      | 20     |

(한국인영양섭취기준, 2020년 한국영양학회)

- \* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공할 수 있도록 작성했습니다.  
\* 600Kcal와 390Kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용할 수 있습니다.
3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다. 급식소에 맞게 자연식품(제철과일, 채소스틱)을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.
4. 초가공식품(소세지, 어묵, 햄)의 사용을 제한합니다.  
\* 오전간식/점심/오후간식 중 초가공식품 1회 이하로 제공됩니다. (어린이집 평가제 기준)
5. <수요일은 다 먹는 날> 안내  
- 매월 둘째 주 수요일, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.
6. <삼삼데이, 저염실천의 날>은 연중 3/3, 7/3, 10/3일을 '삼삼데이'로 지정하여 나트륨을 줄인 건강한 급식 메뉴를 제공하는 저염 식단이 제공됩니다.
7. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며 특히 첫째, 셋째 주 목요일은 '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천합니다.  
\* 국 필요시 송능을 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공합니다.
8. <일당!오십!의 날>은 세계보건기구(WHO)에서 권고하는 일일 당 섭취량인 50g을 넘기지 않도록 구성되었으며 매월 5일을 '일당!오십!의 날'로 지정하여 저당 식단이 제공됩니다.
9. <채식의 날>은 락토-오보 채식을 적용하여 고기류를 제외한 채소류 및 난류, 유제품류, 콩류 등으로 구성된 식단입니다.  
영유아들의 채소 섭취 인식개선 및 환경조성을 위해 월 1회를 '채식의 날'로 지정하여 채식 식단이 제공됩니다.
10. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 비슷한 조리법으로 대체합니다.

| 구분      | 대체가능 식품                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------|
| 제철과일    | 수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 파인애플, 키위, 배, 자두 등                  |
| 떡       | 무지개떡, 설기떡, 시루떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)                      |
| 빵       | 소보로, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등                        |
| 밥       | 혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류, 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능 |
| 국       | 채소국, 호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등                   |
|         | 고기국, 쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등               |
| 단백질 반찬  | 육류, 제육볶음, 불고기, 돈육(소고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등                    |
|         | 어류, 고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 흰살생선전, 참치전, 오징어볶음 등               |
| 나물 (생채) | 오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등                       |
| 나물 (숙채) | 가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등    |
| 우유      | 치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체                  |

11. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 제공합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는

영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.

\* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

12. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 열갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

(수산물 원산지 표시 일부 개정, 2023. 7. 1. 시행)

13. <질식 위험 음식에 대한 주의>

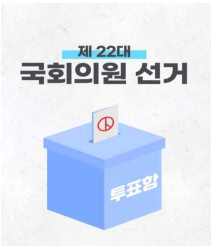
- 떡류의 경우, 찹쌀 떡(예:인절미) 보다는 찰떡 떡(예:백설기)으로 제공하고, 잘게 등분하여 배식합니다.

떡 등을 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.(떡류, 메추리알, 포도류, 방울토마토 등)

14. <급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내

- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.

- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기초식단 3찬 + 1찬)

| 일자<br>열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1일(월)<br>810kcal/34g                                      | 2일(화)<br>655kcal/24g                                                                                                                                                                                                                                           | 3일(수)<br>689kcal/30g                                                              | 4일(목)<br>623kcal/24g                                                   | 5일(금)<br>652kcal/29g                                                          | 6일(토)<br>562kcal/20g                                  |      |      |                    |     |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|------|--------------------|-----|-------|
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 시리얼①②⑥&우유②                                                | 토마토②&플레인요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                  | 고구마스틱&치즈②                                                                         | 연근죽                                                                    | 사과                                                                            | 우유②                                                   |      |      |                    |     |       |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 흑미밥<br>유부장국⑤⑥<br>닭살테리야가볶음⑤⑥⑤<br>청포묵쪽파무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>배   | 현미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑥<br>돈까스①⑤⑥⑩⑫<br>양상추샐러드⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과<br>요구르트                                                                                                                                                                                                | 돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫<br>청경채두부국⑤<br>건새우마늘중볶음⑤⑥⑨<br>배추김치⑨<br>쑥오이초절임<br>방울토마토                | <저염실천의 날><br>차조밥<br>저염버섯맑은국<br>닭갈비⑤⑥⑤<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>포도         | <일당! 오심!의 날><br>수수밥<br>채소된장국⑤⑥<br>쇠고기단호박찜⑤⑥⑥<br>참나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>토마토카프레제②⑫ | 달걀마늘중볶음밥①⑤⑥<br>돈육김치국⑤⑥⑨⑩<br>연근참깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨<br>참외 |      |      |                    |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 오후간식                                                      | 우영주먹밥⑤⑥&결명자차                                                                                                                                                                                                                                                   | 무지개떡&매실차                                                                          | 우동⑤⑥                                                                   | 찐감자&우유②                                                                       | 통곡물빵①②⑥&우유②                                           |      |      |                    |     |       |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭고기(국내산)                                                  | 쇠고기(국내산육우),<br>돼지고기(국내산)                                                                                                                                                                                                                                       | 돼지고기(국내산),<br>콩(국내산)                                                              | 닭고기(국내산)                                                               | 쇠고기(국내산육우)                                                                    | 돼지고기(국내산)                                             |      |      |                    |     |       |
| 일자<br>열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8일(월)<br>715kcal/30g                                      | 9일(화)<br>789kcal/29g                                                                                                                                                                                                                                           | 10일(수)<br>제22대 국회의원 선거                                                            | 11일(목)<br>693kcal/26g                                                  | 12일(금)<br>746kcal/27g                                                         | 13일(토)<br>572kcal/22g                                 |      |      |                    |     |       |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 모닝빵①②⑥&우유②                                                | 배&우유②                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 양파스프②⑥                                                                 | 참외                                                                            | 우유②                                                   |      |      |                    |     |       |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 현미밥<br>다시마양파국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑫<br>비름나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>오렌지  | <채식의 날><br>흑미밥<br>♡두부미나리된장국⑤⑥<br>새송이달걀장조림①⑤⑥<br>브로콜리샐러드⑤⑥⑭<br>깍두기⑨<br>사과주스                                                                                                                                                                                     |                                                                                   | <저염실천의 날><br>기장밥<br>송버섯<br>삼치레몬구이⑤⑥<br>고사리나물볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>바나나       | 보리밥<br>청국장⑤⑥<br>닭살우영부름⑤⑥⑤<br>가지나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>요구르트②                          | 쇠고기버섯덮밥⑤⑥⑥<br>아욱국⑤⑥<br>으깬고구마샐러드①⑤<br>배추김치⑨<br>사과      |      |      |                    |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 오후간식                                                      | 갯잎참치전⑤⑥&보리차                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   | 시루떡&식혜                                                                 | 찐고구마&우유②                                                                      | 롤케이크①②⑥&우유②                                           |      |      |                    |     |       |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 돼지고기(국내산),<br>다량어(완전산)                                    | 콩(국내산)                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                   | 삼치(국내산)                                                                | 닭고기(국내산)                                                                      | 쇠고기(국내산육우)                                            |      |      |                    |     |       |
| 일자<br>열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 15일(월)<br>809kcal/32g                                     | 16일(화)<br>678kcal/27g                                                                                                                                                                                                                                          | 17일(수)<br>684kcal/23g                                                             | 18일(목)<br>638kcal/30g                                                  | 19일(금)<br>665kcal/26g                                                         | 20일(토)<br>432kcal/21g                                 |      |      |                    |     |       |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 시리얼①②⑥&우유②                                                | 포도&플레인요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                    | 파프리카스틱&치즈②                                                                        | 채소죽                                                                    | 오렌지                                                                           | 우유②                                                   |      |      |                    |     |       |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 수수밥<br>애호박맑은국<br>순살찜닭⑤⑥⑤<br>방풍된장부침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>바나나      | 차조밥<br>만둣국⑤⑥⑩<br>채소계란말이①⑤<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨<br>푸슬리샐러드⑤⑥⑫                                                                                                                                                                                                       | <수요일은다먹는날><br>훈제오리양파볶음밥⑤⑥<br>부추된장국⑤⑥<br>알감자조림⑤⑥<br>배추김치⑨<br>쑥구이<br>오렌지            | <저염실천의 날><br>현미밥<br>저염동태살맑은국<br>쇠고기연근볶음⑤⑥⑥<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>참외    | 흑미밥<br>바지락순두부찌개⑤⑥⑥<br>돈육무조림⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트②                   | 닭살자장밥⑤⑥⑤<br>취나물된장국⑤⑥<br>부추오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>방울토마토⑫   |      |      |                    |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 오후간식                                                      | 돈육소보로주먹밥⑤⑥⑩<br>&등글레차                                                                                                                                                                                                                                           | 중편&오미자차                                                                           | ♡미나리비빔국수⑤⑥                                                             | 삶은달걀①&우유②                                                                     | 슈크림빵①②⑥&우유②                                           |      |      |                    |     |       |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭고기(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                    | 돼지고기(국내산)                                                                                                                                                                                                                                                      | 오리고기(국내산)                                                                         | 명태·동태(러시아산),<br>쇠고기(국내산육우)                                             | 콩(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                                          | 닭고기(국내산)                                              |      |      |                    |     |       |
| 일자<br>열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 22일(월)<br>711kcal/24g                                     | 23일(화)<br>787kcal/32g                                                                                                                                                                                                                                          | 24일(수)<br>661kcal/24g                                                             | 25일(목)<br>686kcal/31g                                                  | 26일(금)<br>758kcal/27g                                                         | 27일(토)<br>507kcal/22g                                 |      |      |                    |     |       |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 모닝빵①②⑥&우유②                                                | 바나나&우유②                                                                                                                                                                                                                                                        | 당근스틱&플레인요구르트②                                                                     | 고구마스프②⑥                                                                | 사과                                                                            | 우유②                                                   |      |      |                    |     |       |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 기장밥<br>새우살된장국⑤⑥⑨<br>쇠고기잡스태이크⑤⑥⑫⑫<br>근대나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>사과 | 보리밥<br>황태미역국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>치커리배무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>브로콜리숙회                                                                                                                                                                                                        | <채식의 날><br>오므라이스①⑤⑥⑫<br>실과장국⑤⑥<br>두부썩자무침⑤⑥<br>배추김치⑨<br>쑥무초절임<br>참외                | <저염실천의 날><br>수수밥<br>저염배추국⑤⑥(송버섯)<br>닭살가지구이⑤⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨<br>오렌지 | 현미밥<br>시래기국⑤⑥<br>임연수엿장구이⑤⑥<br>마카로니샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨<br>요구르트②                    | 쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑥<br>두부맑은국⑤<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨<br>청포도      |      |      |                    |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 오후간식                                                      | ♡감자미니리전⑤⑥&우영차                                                                                                                                                                                                                                                  | 꿀떡&매밀차③                                                                           | 크림떡볶이②⑥                                                                | 찐단호박&우유②                                                                      | 프렌치토스트①②⑥&우유②                                         |      |      |                    |     |       |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 쇠고기(국내산육우)                                                | 돼지고기(국내산)                                                                                                                                                                                                                                                      | 콩(국내산)                                                                            | 닭고기(국내산)                                                               | 임연수(러시아산)                                                                     | 쇠고기(국내산육우),<br>콩(국내산)                                 |      |      |                    |     |       |
| 일자<br>열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 29일(월)<br>704kcal/29g                                     | 30일(화)<br>703kcal/22g                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                                        |                                                                               |                                                       |      |      |                    |     |       |
| 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 시리얼①②⑥&우유②                                                | 방울토마토②&플레인요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                        |                                                                               |                                                       |      |      |                    |     |       |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 차조밥<br>무채국⑤⑥<br>닭살참나물볶음⑤⑥⑤<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>배        | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>미트볼채소조림⑤⑥⑩⑫<br>♡숙주미니리무침⑤⑥<br>깍두기⑨<br>다시마튀각⑤                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                        |                                                                               |                                                       |      |      |                    |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 오후간식                                                      | 군만두⑤⑥⑩&옥수수차                                                                                                                                                                                                                                                    | 백설기&유자차                                                                           |                                                                        |                                                                               |                                                       |      |      |                    |     |       |
| 원산지표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 닭고기(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                    | 닭고기(국내산),<br>돼지고기(국내산)                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                                        |                                                                               |                                                       |      |      |                    |     |       |
| <div><div><div>밥·죽·누룽지</div><div>쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)</div><div>국내산</div></div><div><div>콩류</div><div>두부 연두부 순두부</div><div>국내산 국내산 국내산</div></div><div><div>쇠고기</div><div>국내산 수입산</div><div>국내산</div></div><div><div>육류</div><div>닭고기 오리고기</div><div>국내산 국내산</div></div></div> <div><div>수산물</div><div>삼치 명태·동태 임연수 다량어</div><div>러시아산</div></div> <div><div>식육·어육가공품</div><div>떡갈비</div><div>국내산, 쇠고기(국내산)</div></div> <div><div>배추김치</div><div>배추·봄동·얼갈이</div><div>국내산</div></div> <div><div>국내산</div><div>국내산</div><div>국내산</div></div> |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                        |                                                                               |                                                       |      |      |                    |     |       |
| 알레르기 유발식품표시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           | ①난류                                                                                                                                                                                                                                                            | ②우유                                                                               | ③메밀                                                                    | ④땅콩                                                                           | ⑤대두                                                   | ⑥밀   | ⑦고등어 | ⑧게                 | ⑨새우 | ⑩돼지고기 |
| 원산지 표시 예시                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           | ⑪복숭아                                                                                                                                                                                                                                                           | ⑫토마토                                                                              | ⑬아황산류                                                                  | ⑭호두                                                                           | ⑮닭고기                                                  | ⑯쇠고기 | ⑰오징어 | ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | ⑲갯  |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           | 쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선가스(명태:러시아산)<br>* 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너미야니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)<br>* 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시.<br>* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○ |                                                                                   |                                                                        |                                                                               |                                                       |      |      |                    |     |       |

# 식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal\*, 만 1~2세 390kcal\* 내외로 작성되었습니다.

|        | 기준체중(kg) | 기준키(cm) | 열량(kcal) | 단백질(g) |
|--------|----------|---------|----------|--------|
| 만 3~5세 | 17.6     | 105.4   | 1,400    | 25     |
| 만 1~2세 | 11.7     | 85.8    | 900      | 20     |

(한국인영양섭취기준, 2020년 한국영양학회)

- \* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공할 수 있도록 작성했습니다.  
\* 600Kcal와 390Kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용할 수 있습니다.
3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다. 급식소에 맞게 자연식품(제철과일, 채소스틱)을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.
4. 초가공식품(소세지, 어묵, 햄)의 사용을 제한합니다.  
\* 오전간식/점심/오후간식 중 초가공식품 1회 이하로 제공됩니다. (어린이집 평가제 기준)
5. <수요일은 다 먹는 날> 안내  
- 매월 둘째 주 수요일, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.
6. <삼삼데이, 저염실천의 날>은 연중 3/3, 7/3, 10/3일을 '삼삼데이'로 지정하여 나트륨을 줄인 건강한 급식 메뉴를 제공하는 저염 식단이 제공됩니다.
7. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며 특히 첫째, 셋째 주 목요일은 '국 없는 날'로 나트륨 저감화를 실천합니다.  
\* 국 필요시 송늬를 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공합니다.
8. <일당!오십!의 날>은 세계보건기구(WHO)에서 권고하는 일일 당 섭취량인 50g을 넘기지 않도록 구성되었으며 매월 5일을 '일당!오십!의 날'로 지정하여 저당 식단이 제공됩니다.
9. <채식의 날>은 락토-오보 채식을 적용하여 고기류를 제외한 채소류 및 난류, 유제품류, 콩류 등으로 구성된 식단입니다.  
영유아들의 채소 섭취 인식개선 및 환경조성을 위해 월 1회를 '채식의 날'로 지정하여 채식 식단이 제공됩니다.
10. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 비슷한 조리법으로 대체합니다.

| 구분      | 대체가능 식품                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------|
| 제철과일    | 수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 파인애플, 키위, 배, 자두 등                  |
| 떡       | 무지개떡, 설기떡, 시루떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)                      |
| 빵       | 소보로, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등                        |
| 밥       | 혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류, 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능 |
| 국       | 채소국, 호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등                   |
|         | 고기국, 쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등               |
| 단백질 반찬  | 육류, 제육볶음, 불고기, 돈육(소고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등                    |
|         | 어류, 고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 흰살생선전, 참치전, 오징어볶음 등               |
| 나물 (생채) | 오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등                       |
| 나물 (숙채) | 가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등    |
| 우유      | 치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체                  |

11. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 제공합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는

영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.

\* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

12. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 열갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

(수산물 원산지 표시 일부 개정, 2023. 7. 1. 시행)

13. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 떡류의 경우, 찹쌀 떡(예:인절미) 보다는 찰떡 떡(예:백설기)으로 제공하고, 잘게 등분하여 배식합니다.

떡 등을 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.(떡류, 메추리알, 포도류, 방울토마토 등)

14. <급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내

- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.

- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기초식단 3찬 + 1찬)