영·유아 식단 안내문

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

☐ **본 센터 식단은「식생활안전관리원 식단운영·관리지침」및「2025 한국인 영양소섭취기준」에 준하여 작성되었습니다.**

구분	열량 (Kcal) (일 필요추정량)	단백질 (g) (일 권장섭취량)
만 1~2세	900	20
만 3~5세	1,400	25

※ 본 센터 식단은 식생활안전관리원 식단작성프로그램을 활용하여 해당 식단 섭취 시의 영양소 정보를 분석합니다.

☐ **알레르기 유발식품 안내**

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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

<아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

☐ **알레르기 유발번호 표시 안내**

- 식품알레르기 유발번호 표시가 중요시됨에 따라 알레르기 미표시형 식단은 제공되지 않습니다. 원에 등원하는 아동 모두 식품알레르기가 없더라도 식품알레르기 유발식품 표시 번호를 기재한 식단을 사용해 주시길 바랍니다. 학부모님에게는 식품알레르기에 대한 경각심을 위한 조치임을 설명드리고, 조리사님에게는 조리 시 대처하실 수 있도록 알레르기 표시형 식단을 사용해 주시길 바랍니다.

☐ **원산지표시 안내**

- **농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률 (2020. 04. 30. 개정 관련 식약처 고지) - 미공개 시 과태료**

① 쌀 [밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치 [배추, 고춧가루] ③ 쇠고기 [국내산 육종 구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기 ⑦ 오리고기
⑧ 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외),고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 ※수산물 가공품 포함]
⑨ 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지, 콩가공품 포함] **※ 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 일별로 표시해야 합니다.**

☐ **생일식단**

- 제공된 생일식단은 어린이집이나 유치원의 행사 날짜에 맞추어 사용 가능합니다.

☐ **두뇌 건강의 날 (표시)**

- 두뇌 건강 식단은 매달 첫째 주 수요일 점심에 제공됩니다.
- 두뇌 건강에 좋은 뇌를 깨우는 식재료를 활용한 식단이 구성됩니다.

☐ **잔반 없는 날 (표시)**

- 잔반 없는 날은 매달 둘째 주 수요일에 제공됩니다.
- 영유아 선호도가 높고 음식물 쓰레기의 발생량이 적은 메뉴로 점심 식단이 구성됩니다.

☐ **국 없는 날 (표시)**

- 국 없는 날은 매달 셋째 주 수요일에 제공됩니다.
- 영유아 적정 나트륨 섭취를 위해 나트륨 섭취 비율이 높은 국을 제외한 점심 식단이 구성됩니다.

☐ **★생채소 및 제철과일 제공**

- 무기질과 비타민이 풍부한 과일이나 채소의 영양소 파괴를 최소화하여 식단이 구성됩니다.

☐ **견학식단 안내**

- 집단급식소에서는 조리된 음식을 외부에서 제공이 불가합니다. 소규모급식소는 법적사항에 해당되지 않으나, 식중독 발생의 위험 등으로 외부에서 제공되지 않도록 참고 부탁드립니다.

☐ **서울시 식단 캠페인 '서울미래밥상' 사업**

- 건강한 식습관과 탄소배출 감소를 동시에 추구하는 서울시 식단 캠페인으로 저염, 저당, 잡곡, 채소, 단백질 식품등의 균형있는 저탄소 식단이 점심과 간식 식단으로 구성됩니다.



영·유아 급식 제공 시 유의사항

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

□ 급식 제공 시 유의사항

구분		만 1 ~ 2세 영아	만 3 ~ 5세 유아
밥류		조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류 제공(혼합잡곡 제공하는 것은 지양)	
		주 2~3회로 횟수 제한하여 소화력 고려	횟수 제한 없음
국류		건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰어 배식 시 국그릇 사용 권장	
주찬류	육류	질긴 부위는 섭취가 어려워 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	가금류	뼈가 제거된 순살 닭고기 제공 (닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살) 부위로 조리	
	생선류	배식 전 가시는 제거 후 제공	
	난류	노른자까지 완숙으로 익혀 제공 *삶은 달걀인 경우, 잘라서 물과 함께 제공 *달걀찜인 경우, 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류		메뉴에 따라 아이들이 먹기 편하게 잘라서 제공	
김치류		백김치로 제공	
면류		면을 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공	포크로 면을 떠먹을 수 있게 지도
떡류		떡류 제외 *운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 (단, 증빙 서류 확인 필요)	떡은 작은 크기로 잘라 제공하고 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 반드시 선생님들의 모니터링이 필요 (물과 함께 제공)
서류		찐 고구마, 찐 감자 등은 삼키기가 어려우므로 물과 함께 제공하며 배식 전 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공	
견과류·콩류·옥수수 (딱딱한 음식)		딱딱한 음식은 제공하지 않음(삼킴주의) *옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
기타 (표면이 매끄럽고 동글동글한 음식)		메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄럽고 동글동글한 음식은 세로방향으로 작게 잘라서 제공하며 씹어서 삼키도록 지도(만 1~2세는 가급적 껍질을 제거하여 제공)	
물·음료		반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 차류는 당일 조리 당일 소진 원칙 준수	

□ 『식단감수제도』 안내

1. 식단감수 요청이 필요한 경우

- ☑ 식자재 수급과 관계없이 시설의 특성이나 부득이한 사정에 의해 식단을 변경하는 경우
- ☑ 다른 식품군으로 대체 할 경우
- ☑ 식단의 메뉴명을 변경하는 경우 **(단, 동일 식품군내 동일한 조리법으로 변경하는 경우 제외)**
- ☑ 조리법이 변경되는 경우

2. 식단감수 요청이 필요 없는 경우

- ☑ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 식자재를 대체한 경우
  올바른 예시) 청경채무침 → 시금치무침, 쇠불고기 → 돈육불고기
  잘못된 예시) 두부조림 → 오이소박이, 고등어구이 → 고구마줄기무침
- ☑ 제공된 식단에 추가 배식을 하는 경우(인스턴트나 가공식품, 고열량 저영양 식품은 제외)
- ☑ 시설의 특성이나 부득이한 사정에 의해 일일 식단 그대로 날짜만 변경하여 사용하는 경우
- ☑ 특정 알레르기로 전체 아동의 식단이 아닌 소수 아동의 식단이 변경되는 경우
- ☑ 식단 제공시 ( )로 되어 있는 부분과 백미밥(잡곡밥), 제철과일, 떡, 빵, 차, 김치, 우유(두유, 요구르트)는 동일한 식품군 안에서 감수 신청 없이 원내 상황에 따라 변경 가능합니다.
  ※ 따로 감수신청을 하실 필요가 없지만 바뀐 메뉴로 제공 시 급식운영일지 또는 보육일지에 기록을 남겨주시길 바랍니다.

3. 식단감수 신청방법

- ☑ 홈페이지에서 식단감수 신청서를 다운받아 작성 후, 센터 이메일(ysfoodnara91@ysfoodnara.org)로 보내주시면 감수 후 확인서를 발송해드립니다.
- ☑ 신청기간: **식단제공일로부터 5일간 진행 (신청기간을 엄수해주시길 부탁드립니다.)**

SEOUL 신태양 어린이집

2026년 11월 식단표

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	곤드레죽	★키위 +(저당)떠먹는요구르트②	★당근 +누룽지죽	★사과 +치즈②	녹두죽	양파치즈죽②
1점심	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 무새콤무침 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 새우살케찹조림⑤⑥⑨⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 시금치국 New 연근들깨무침①②⑤ 배추김치⑨	백미밥 참나물장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑯ 고등어살조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	(안매운)달걀김치덮밥 ①⑤⑥⑨ 맑은장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자버터구이②⑤	아기우동⑤⑥	야채찐빵⑥	★삶은 달걀①+두유⑤	플레인머핀①②⑤⑥ +우유②	(저당)떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	341/12	328/17	370/19	346/15	380/15	334/13
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수) 잔반없는날	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	오트밀죽②	★단감 +(저당)떠먹는요구르트②	★파프리카 +콩나물죽⑤	★감귤 +치즈②	건새우죽⑤⑥⑨	타락죽②
2점심	백미밥 배추맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 양상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑥⑰ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 연두부양념찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	들깨칼국수⑥⑨ 채소주먹밥⑤ 배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	물만두⑤⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥ +녹즙	★찐 고구마+두유⑤	모닝빵①②⑤⑥ +우유②	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	365/14	368/18	384/14	382/16	381/14	340/10
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수) 국없는날	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	찹쌀무죽	★배 +(저당)떠먹는요구르트②	★토마토⑫ +근대죽	★바나나 +치즈②	방풍나물죽	고구마죽
3점심	백미밥 달걀양파국① 어묵채소볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 유채나물장국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑯ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ [국 제공시: 숭늉] 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 취나물된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 숙주무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 (저염)콩비지찌개⑤⑨ 닭살불고기⑤⑥⑮ 얼갈이배추나물 배추김치⑨	김밥소볶음밥 ①⑤⑥⑩⑬ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	크림리조또②⑤	아기호빵⑤⑥	양배추전①⑤⑥	★찐 감자+두유⑤	카스테라①②⑥ +우유②	(저당)떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	414/11	438/16	359/11	390/17	423/14	324/11
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	황태죽	★사과 +(저당)떠먹는요구르트②	★오이 +연근죽	★단감 +치즈②	찹쌀콩죽⑤	흑임자죽
4점심	백미밥 무챗국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 파프리카샐러드 배추김치⑨	쇠고기카레라이스⑤⑥⑯ 유부맑은국⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥(잡곡밥) 순살감자탕⑤⑥⑩ 채소스크램블①②⑤ 열무나물 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 가자미살양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	떡갈비덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈샌드위치①②⑤⑥	잔치국수⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥ +녹즙	★찐 단호박+두유⑤	소보루①②④⑥ +우유②	치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	446/19	396/18	423/13	392/17	378/16	331/14
날짜	30일(월)					
오전간식	우엉죽					
5점심	백미밥 애호박장국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑯ 방풍나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	감자전⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	407/11					

■이달의 메뉴는
뇌를 깨우는 SMART UP 식재료인 연근을 활용한 '연근들깨무침'입니다.

<주의사항>
원아에게 급·간식 제공 시 가급적 맵지 않게 조리해주시고, 조리 시 저염, 저당 조리법을 활용해 주시기 바랍니다.
표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 아이들이 먹기 좋은 크기로 작게 잘라 제공해야 하며, 배추김치와 깍두기 등의 김치류도 잘게 썰어 제공합니다.

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

[원산지표시항목] : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스 돼지고기국내산)

원산지표시																		
	쌀(밥·죽·누룽지)		콩(두부, 콩비지류)		김치											해물동그랑땡(11일)	국내산
	백미	국내산	연두부	국내산	배추	국내산	쇠고기	국내산(한우)								어묵(16일)	국내산(원재료외국산포함)
	찹쌀		콩비지		고춧가루		닭고기	국내산	수산물								
							돼지고기		고등어(6일)								
							오리고기		국내산								
									동태(19일)								
									러시아								