< 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 1~5세 식단 안내문 >

* 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 식재료 수급 현황을 매달 확인하여 식단에 반영하고 있습니다.

1일 영양공급량		- 1~2세 하루 필요 열량(900kcal) 대비, 414kcal(오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)내외로 구성 (식품의약품안전처, 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침, 2025) (어린이급식관리지원센터 어린이 식단작성 프로그램으로 유아 영양 섭취 기준에 따라 분석 및 평가)
식단 사용 유의사항		- 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료의 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공
김치류 제공 유의사항		- 맵지 않은 김치류를 제공(백김치) - 딱딱한 김치류(깍두기 등)는 제공을 지양하나, 제공 시에는 단단하지 않도록 작게 잘라서 제공
구 성	**기본**	- 밥, 국, 김치, 주찬1(단백질 기준), 부찬1(비타민·무기질 기준)을 기본으로 구성
	일품	- 일품요리, 국, 김치 포함 2찬으로 구성 - 식수가 적은 매주 토요일은 주간 식재료를 활용한 메뉴와 일품으로 구성하며 국은 선택하여 제공
	저염Day (나트륨 저감화)	- 저염 된장을 사용하거나, 된장 사용량을 평소보다 줄여서 조리하여 나트륨을 저감화함
	저당Day (당 저감화)	- 저당 메뉴로 구성하여 당을 저감화함 (첨가당인 시럽, 물엿, 꿀 보다 천연 당, 올리고당을 사용)
	푸드브리지Day (편식 개선)	- 식재료를 단계별로 노출시켜 식재료에 대한 거부감을 줄이고 식재료와 친숙해질 수 있는 기회를 부여
	서울미래밥상Day	- 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로, 식물성 재료와 덜 도정된 식품을 이용해 영양가는 높이고, 포화지방·첨가당·나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상을 제공
	가정통신문 연계	- 매달 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료' 주제의 가정통신문과 연계하여 이를 활용한 신메뉴를 제공
	생일식단	- 어린이 급식소 생일잔치에 적용할 수 있는 식단을 구성 (전체 메뉴를 그대로 사용할 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용)
	행사식단	- 어린이 급식소 내부 행사에 적용할 수 있는 「행사 식단」을 특정 월에 구성하여 제공 - 2026년 제공 예정 : 2월-설날, 5월-어린이날, 9월-추석, 11월-김장, 12월-크리스마스 (전체 메뉴를 그대로 사용할 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용)
유제품 1일 1회 이상		- 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 매일 유제품을 제공(우유, 치즈, 요구르트 등) - 제품 구입 시, 당의 함량이 적은 유제품 선택을 권장
선택사항		- [대체메뉴] : 시설별 요구가 상충되는 메뉴는 선택권 제공 - (괄호메뉴) : 어린이 급식소 운영 상황을 고려하여 (괄호)메뉴 및 식재료는 선택하여 제공 - 미사용 메뉴는 식단표에서 삭제 후 사용
화학조미료 사용 제한		- 화학조미료의 사용을 제한하고 다시마, 멸치 등 천연조미료를 사용할 수 있도록 표준조리법을 제시 (모든 국물류에 천연 육수 조리법으로 구성)
식재료 사용제한	**신학기 (3월~5월)**	- 신학기 적응기간에는 어린이의 선호도를 고려하여 익숙한 식재료 중심으로 메뉴를 구성 (예 : 미역, 두부, 달걀, 김 등)
	하절기 (7월~8월)	- 여름철 식중독 발생우려가 있는 식재료 및 보관이 어렵거나 조리과정이 복잡한 메뉴는 제한 (패류, 젓갈류, 회류 및 난류)
	연중	- 미량의 독소에 의해 장염을 유발할 수 있는 식재료 (꽈리고추, 두릅, 머윗대, 원추리, 토란, 생취 등) - 기도 폐쇄 위험이 높은 콩류, 인절미(※ 가시가 많은 생선(조기, 갈치) - 목 걸림 사고 다발) - 가열공정 없이 제공되는 농·축·수산물(가열 후 사용가능) - 시기에 따라 전염성질환의 확산을 유발할 수 있는 식재료(조류독감, 광우병, 콜레라 등)
원산지 표시 (미공개시 과태료)		- 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재(메뉴명 글자 크기와 동일크기) **원산지 표시 항목** ①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②김치(배추, 고춧가루) ③쇠고기 ④돼지고기 ⑤닭고기 ⑥오리고기, ⑦콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ⑧수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태(동태) (건조품은 제외/단, 코다리는 표시), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (20종) ※ 수산/식육가공품 작성 예시 - 참치(다랑어 : 원양산), 돈그랑땡(돼지고기 : 국내산) ※ 축산물영수증 or 거래명세서(원산지표시) – 6개월 이상 보관
식품 알레르기 유발물질 표시		- 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당 식품을 제한 (식단에 표기된 식품 알레르기 유발물질 표시사항을 참고하여 사전에 알레르기에 대한 대체메뉴를 계획)

어린이집 평가인증지표

- 영유아의 연령 특성과 영양의 균형을 고려해 자연식품 중심의 급·간식을 제공
- 영유아에게 적절한 형태(크기, 맛, 조리 형태 등)로 조리된 급·간식을 충분한 양으로 제공
- 식단표는 필수내용이 누락되지 않도록 하고, 제공된 간식명은 어린이집에서 제공한 간식명으로 구체적으로 기록

식단컨설팅(식단감수)

- 어린이 급식소 실정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우 :
  아래 **상호 대체 식재료(★)**를 참고하여 수정한 다음 센터로 식단컨설팅을 요청

식단 변경 시 관련사항

- 당일 식재료 수급공급이 불가한 경우 대처방법
  ① 동일 식품군 내에서 동일한 조리법을 활용하여 변경 메뉴를 결정
  (예: 근대나물 → 시금치나물)
  ② 급식일지 또는 운영일지 내에 변경 전, 변경 후, 변경사유를 정확하게 기록
  ③ 식단표와 함께 보관(어린이집 평가 시 함께 제시하여 명확성을 알림)
  ④ 변경된 메뉴를 가정에 안내 및 식단을 재게시
- 영양사가 작성·제공한 식단에서 추가 식재료 및 메뉴를 더 배식을 하는 경우 또는 아래의 상호 대체 식재료 내에서 식재료를 변경하여 동일한 조리법으로 제공할 경우, 감수 없이 변경 가능
- 동일 식품군 내 동일 조리법 활용 **상호 대체 식재료(★)** 예시

구분	상호 대체 식재료(★)
밥(곡류)	기장밥↔찹쌀현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥↔차조밥 등
김치	백김치↔배추김치↔깍두기 등
빵류	카스텔라↔머핀↔잼식빵↔프렌치토스트↔파운드케이크↔모닝빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵은 지양)
과일	모든 종류의 제철 과일
우유 및 유제품	우유↔떠먹는요구르트↔치즈↔칼슘두유
채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎 등
	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등
육류	소↔돼지↔닭↔오리
달걀·두부	달걀↔두부
생선	고등어↔삼치↔꽁치↔참치 등
	임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등

- 전통 식품 제공 등의 사유로 떡류 사용을 희망하는 경우 (1-2세 해당)
  ① 떡 제공에 대한 내용을 가정에 안내하거나 운영위원회를 통해 협의
  (가정통신문(키즈노트), 회의기록 등 증빙 서류 보관)
  ② 식단 감수 후 제공

완제품 사용 시 관련사항

- **어린이 급식소에서 제공하는 급·간식은 직접 조리하는 것을 원칙**으로 하나 어린이 급식소에서 조리가 불가능하거나 조리형편과 경제성을 감안하여 부득이할 경우, 영유아의 건강관리에 적합하고 위생적이며 안전한 식품을 완제품으로 제공
- 기준 : 품목 제조 허가를 받은 식품으로 용기, 포장, 보존방법이 식품위생법 규정에 적합한 식품으로 영유아의 맛, 영양량, 제품의 우수성 등을 감안하여 제공
- **어린이 기호식품 품질인증*** 제품의 우선적 사용을 권장
  안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로,
  "식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증"
  에서 인증 제품 확인 가능

배식의 Tip

찐 감자	뜨겁게 쪄서 국그릇에 숟가락과 함께 배식
찐 고구마	연령에 따라 약 0.7 ~ 1cm 두께로 슬라이스 또는 1인 분량으로 제공하며, 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면 목이 메는 경우가 있으므로 주의
고구마 맛탕	1.5cm × 1.5cm 정도의 크기로 썰어서 튀김 (시럽 묻히면 딱딱해져서 베어 먹기가 힘든 경우 스틱모양으로 손질하여 제공)
사과, 배, 단감 등의 과일	연령에 따라 16등분, 8등분, 6등분 조각수를 결정하여 배식 (과일 크기 200g기준)
메추리알, 포도, 방울토마토 등	매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의
컵에 주는 음료	두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함
파인애플	브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하거나 특히 빨아먹지 않도록 주의
기타	딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음

성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 3월 식단표 (만1~5세)

작성자 : 영양운영팀

일자/(요일)	2 (월)	정원대보름 3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	대체공휴일	●사과	유기농시리얼,우유②	♥콩나물죽⑤	●귤	칼슘두유⑤
점심		★현미찹쌀밥 버섯개장⑤⑥ 저당 언양식쇠불고기⑤⑥⑯ 섬초무침 배추김치⑨	백미밥 두부새우젓국⑤⑨ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 양배추나물 깍두기⑨	찹쌀밥 달걀실팟국① 돼지고기수육 쌈장⑤⑥⑩ 유채나물무침 배추김치⑨	★백미밥 청국장국⑤ ✓너비아니구이⑤⑩⑯ 청포묵무침 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑮ 백미밥小 청경채된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		★밤식빵①②⑥,우유②	삼색주먹밥⑤,보리차	●찐고구마,우유②	★카스텔라①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		450.2/14.7	454.3/16.0	449.6/17.8	408.6/13.8	392.9/14.4
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소죽	●배	타락죽②	●바나나	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 두부브로콜리무침⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 저염 숙주된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 봄동무침 깍두기⑨	연근영양밥 달래장⑤⑥ 유부팟국⑤⑥ ♣달걀카레조림①⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 냉이된장국⑤⑥ ♥쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 근대나물 깍두기⑨	★백미밥 애호박국 닭갈비⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 다시마양팟국 코울슬로①⑤ 배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티②⑥⑫	✓어묵바⑤⑥,우유②	●찐단호박,우유②	다진옥수수전①⑤⑥,우유②	치즈빵①②⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,현미차
열량(kcal)/단백질(g)	443.9/15.6	392.3/17.7	394.1/15.1	454.1/15.6	443.8/19.3	417.5/13.8
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	●오렌지	미숫가루우유②⑤	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②	양송이죽	배	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 ★제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 닭곰탕⑮ 온두부,양념장⑤⑥ 저당 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑯ 치커리사과무침 깍두기⑨	찹쌀밥 ♥콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	★백미밥 아욱국⑤⑥ ✓깻잎오리주물럭⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	✓참치마요덮밥 ①⑤⑥ 건새우뭇국⑨ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①,우유②	잔치국수⑥	백김치볶음밥⑤,보리차	찐감자,우유②	★찰보리빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	393.9/21.3	446.8/17.8	410.4/14.0	410.3/14.6	391.9/17.2	419.4/18.1
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	●방울토마토⑫	당근죽	●사과	흑임자죽	●오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 양상추유자샐러드 배추김치⑨	현미찹쌀밥 저염 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 참나물무침 깍두기⑨	★돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ ✓★게살탕①⑤⑥⑧ 얼갈이나물 깍두기⑨	찹쌀밥 쇠고기뭇국⑯ 부추스크램블에그①②⑤ ♥콩나물무침⑤ 배추김치⑨	★백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ ✓볼어묵조림⑤⑥ 들기름오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치채소볶음밥⑤ 맑은장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마,우유②	볶음우동⑤⑥,우유②	애호박전①⑤⑥,우유②	찐만두⑤⑥⑩,우유②	모닝빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.4/14.0	405.6/16.7	403.4/15.2	448.6/18.3	461.5/18.0	404.8/17.1
일자/(요일)	30 (월)	31 (화)				
오전간식	유기농시리얼,우유②	파프리카스틱 떠먹는요구르트②				
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 무건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 순두부백탕⑤ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리숙회 참깨소스⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	과일샐러드②	★온메밀국수③⑤⑥				
열량(kcal)/단백질(g)	420.7/17.4	393.2/17.5				



<기호 표시 안내>

●	신선 간식
★	연령 구분 메뉴
♥	편식개선 푸드브리지 (3월 – 콩나물)
✓	원산지 표기 주의 메뉴
♣	가정통신문 연계 신메뉴

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 422.3kal, 단백질 : 16.6g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ [대체메뉴]와 (괄호메뉴)는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.
▶ 운영위원회 회의를 통해 만 1~2세 식단을 제공하고 있습니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (찹쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	수산가공식품류	식육가공품
	참치-가다랑어(원양산), 어묵-연육(외국산), 게맛살-어육(외국산)	너비아니-돼지고기(국내산), 돈가스-돼지고기(국내산)

< 생일식단 및 현장학습식단 사용 안내 >

▷ **어린이 급식소 내 유아 선호도에 맞추어 선택 사용 가능**
- 생일식단은 어린이 급식소 운영상황에 따라 하단의 식단 중 선택
- 전체 메뉴를 그대로 사용할 경우 별도의 식단 감수 없이 사용 가능

▷ **원산지 표시**
- 변경된 메뉴의 원산지 기입에 유의
(혼동하기 쉬운 수산물 및 가공품 메뉴에 ✔표시하였으므로, 해당 식품 구매 전 원산지를 확인하여 표기)

▷ **메뉴명 표기 유의**
- 계절에 따라 오전간식의 과일 종류는 변경할 수 있으며, 변경 시 과일명을 명확히 표기

생일 식단

	생일식단❶	생일식단❷	생일식단❸	생일식단❹	생일식단❺
오전간식	●제철과일(오렌지)	●제철과일(사과)	●제철과일(귤)	●제철과일(바나나)	●제철과일(배)
점심	백미밥 (두부)미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 브로콜리(유자청)무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (북어)미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 (쇠고기)미역국⑤⑥⑯ 닭다리살구이⑤⑥⑮ [✔닭강정①⑤⑥⑫⑮] 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ ✔떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑯ 양상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ ✔돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥,우유②	케이크①②⑥,우유②	케이크①②⑥,우유②	케이크①②⑥,우유② [잔치국수⑥,유기농요구르트②]	케이크①②⑥,우유② [잔치국수⑥,유기농요구르트②]
열량(kcal)/단백질(g)	441.3/15.7	465.6/14.9	449.3/15.4	413.6/13.8	449.9/15.8

현장학습 식단

예시)

	5/5
점심	현장학습 (OO도시락)

※ **오전·오후 간식**은 사용하는 당일 식단 날짜의 메뉴를 사용

※ **직접 조리**하여 식단 변경이 필요한 경우, **식단 감수 신청**

외부 음식 제공 관련

1. 어린이집에서 원내 운영 상황(현장학습 등)에 따라 외부 음식을 제공하는 경우, **보호자의 동의를 거쳐 진행**
2. **식단**에는 현장학습(예: 외부도시락, 가정도시락, 행사메뉴) 등으로 기재하고, 해당 내용을 **급식운영일지, 보육일지 등에 상세 기록**하여 관리
3. 외부 음식 **보존식 보관** 안내(식약처/식생활안전관리원 질의·답변 발췌)
   1) '가정도시락'은 보존식 보관 의무 없음
   2) 어린이 급식소로 배송된 '외부도시락'은 의무는 아니나, 보관 권장
   3) 외부 장소(공원 등)로 배송받아 바로 제공한 경우, 보존식 대상 아님

직접 조리 후 외부 반출 관련

1. 식품위생법에 따라 집단급식소(어린이집)에서 직접 조리한 음식은 교차오염 및 식중독 발생(미생물 번식) 우려 등의 사유로 **외부 제공 불가**
2. 소규모급식소는 법적 기준의 적용 대상은 아니나, 같은 사유로 동일하게 운영

[보건복지부] 2026년도 보육사업안내 (P.106~107)

나. 급식관리(법 제33조, 시행규칙 제34조[별표8])

1) 영양관리

◎ 급식은 어린이집에서 직접 조리하여 공급하는 것을 원칙으로 함(시행규칙 제34조)

- 다만, 현장학습 등 어린이집에서 직접 제공하기 어려운 경우로서, 아래의 절차에 따라 학부모 동의를 거칠 때에는 직접 조리하여 제공하지 않아도 됨

외부음식 제공 시 안내 및 동의 절차	외부음식 제공 시 유의사항
• 학부모에게 '어린이집에서 직접 조리하여 공급하는 것이 원칙임에도 어린이집에서 직접 제공하기 어려운 경우로서 부모의 동의가 있는 경우 급식(외부 음식) 제공하겠다'는 내용을 포함하여 미리 고지·안내 • 이에 대해 학부모 동의를 거치고 이를 증빙(보호자가 상기 안내에 동의하여 회신한 알림장, 키즈노트 등) 시에는 외부음식 제공 가능	• 어린이집 이외 장소에서 배식하는 경우 배식용 운반기구 및 운송차량 등을 청결히 관리하여 배식 시까지 식품이 오염되지 않도록 하고 • 조리된 식품에 대하여 배식하기 직전 음식의 맛, 온도, 조화(영양적인 균형, 재료의 균형), 이물(異物), 불쾌한 냄새, 조리 상태 등을 확인하기 위한 검식을 하며 • 조리된 식품의 온도 관리를 하되, 조리 후 가급적 단시간 내에 배식을 마칠 수 있도록 함

성동구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 3월 이유식단
(초기, 중기)

작성자 : 영양운영팀

일 자 (요일)		2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
초 기		대체공휴일	양배추미음	양배추미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
열량(kcal)/단백질(g)			39.6/0.8	39.6/0.8	51.7/0.7	51.7/0.7	51.7/0.7
중기	오 전		찹쌀버섯죽	양배추당근죽	고구마기장죽	수수애호박죽	쌀과자⑤⑥,보리차
	점 심		쇠고기섬초죽⑯	닭살파프리카죽⑮	노른자유채죽①	두부양파죽⑤	닭살청경채죽⑮
열량(kcal)/단백질(g)			173.3/5.3	164.9/5.2	213.1/5.1	161.4/4.9	144.3/4.7
일 자 (요일)		9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
초 기		오이미음	오이미음	오이미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
열량(kcal)/단백질(g)		37.6/0.8	37.6/0.8	37.6/0.8	42.0/0.8	42.0/0.8	42.0/0.8
중기	오 전	브로콜리감자죽	채소죽	연근무죽	흑미근대죽	애호박당근죽	쌀과자⑤⑥,둥굴레차
	점 심	쇠고기미역죽⑯	두부봄동죽⑤	노른자배죽①	쇠고기양파죽⑯	닭살양배추죽⑮	노른자피망죽①
열량(kcal)/단백질(g)		187.4/6.1	167.1/4.0	187.9/4.5	171.1/4.9	164.5/5.2	169.6/4.0
일 자 (요일)		16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
초 기		기장미음	기장미음	기장미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량(kcal)/단백질(g)		44.5/1.0	44.5/1.0	44.5/1.0ㅇ	43.3/0.8	43.3/0.8	43.3/0.8
중기	오 전	흑미양파죽	애호박기장죽	청경채당근죽	양송이죽	무차조죽	쌀과자⑤⑥,보리차
	점 심	두부당근죽⑤	닭살무죽⑮	쇠고기파프리카죽⑯	노른자시금치죽①	두부아욱죽⑤	노른자가지죽①
열량(kcal)/단백질(g)		163.1/3.9	162.6/5.4	173.0/4.9	152.3/5.5	164.0/4.3	166.3/3.9
일 자 (요일)		23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
초 기		양상추미음	양상추미음	양상추미음	무미음	무미음	무미음
열량(kcal)/단백질(g)		38.4/0.7	38.4/0.7	38.4/0.7	38.3/0.7	38.3/0.7	38.3/0.7
중기	오 전	양상추양파죽	당근죽	얼갈이버섯죽	흑임자죽	오이기장죽	쌀과자⑤⑥,둥굴레차
	점 심	쇠고기피망죽⑯	닭살찹쌀죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기무죽⑯	노른자감자죽①	두부채소죽⑤
열량(kcal)/단백질(g)		173.2/4.8	172.4/7.4	164.8/4.3	176.5/5.3	186.7/4.7	146.3/3.3
일 자 (요일)		30 (월)	31 (화)				
초 기		바나나미음	바나나미음				
열량(kcal)/단백질(g)		44.7/0.8	44.7/0.8				
중기	오 전	근대무죽	브로콜리차조죽				
	점 심	노른자치즈죽①②	순두부당근죽⑤				
열량(kcal)/단백질(g)		195.7/5.2	159.9/4.2				

▶ 초기(4~5개월), 중기(6~8개월)

[식 품 알 레 르 기 유 발 물 질 표 기]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶ 이달의 이유식 1일 평균 영양기준량
– **초기**) 열량 : 41.9kcal, 단백질 : 0.8g – **중기**) 열량 : 173.1kcal, 단백질 : 5.0g

▶ **[초기(4~5개월), 중기(6~8개월) 이유식단에 대한 안내]**
1. 식재료는 영유아 식재료와 동일한 식재료 사용으로 어린이 급식소 상황을 고려하였습니다.
2. 이유식 조리 시 모든 재료는 잘게 다지거나 갈아서 조리하여 목에 걸리지 않도록 합니다.
3. 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	닭고기	수산물			콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산(한우)	국내산	산	산	산	국내산

성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 3월 이유식단 (후기)

작성자 : 영양운영팀

일 자 (요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오 전	대체공휴일	찹쌀버섯죽	양배추당근죽	고구마기장죽	수수애호박죽	쌀과자⑤⑥,보리차
점 심		쇠고기섬초무른밥⑯	닭살파프리카무른밥⑮	노른자유채무른밥①	두부양파무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮
오 후		갈은과일(사과)	아기치즈②	떠먹는요구르트②	귤퓌레	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)		257.5/7.9	241.7/10.0	326.2/9.9	234.3/7.1	234.7/9.8
일 자 (요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오 전	브로콜리감자죽	채소죽	연근무죽	흑미근대죽	애호박당근죽	쌀과자⑤⑥,둥굴레차
점 심	쇠고기미역무른밥⑯	두부봄동무른밥⑤	노른자배무른밥①	쇠고기양파무른밥⑯	닭살양배추무른밥⑮	노른자피망무른밥①
오 후	무른오이스틱	떠먹는요구르트②	으깬단호박,보리차	아기치즈②	으깬바나나	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	237.1/8.1	252.4/8.0	278.8/7.1	257.1/9.3	242.3/8.6	282.2/8.4
일 자 (요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오 전	흑미양파죽	애호박기장죽	청경채당근죽	양송이죽	무차조죽	쌀과자⑤⑥,보리차
점 심	두부당근무른밥⑤	닭살무무른밥⑮	쇠고기파프리카무른밥⑯	노른자시금치무른밥①	두부아욱무른밥⑤	노른자가지무른밥①
오 후	오렌지퓌레	아기국수①⑥	자른과일(사과)	으깬감자,둥굴레차	떠먹는요구르트②	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	218.5/5.6	337.3/14.3	256.6/7.4	181.3/6.3	253.9/8.4	277.8/8.1
일 자 (요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오 전	양상추양파죽	당근죽	얼갈이버섯죽	흑임자죽	오이기장죽	쌀과자⑤⑥,둥굴레차
점 심	쇠고기피망무른밥⑯	닭살찹쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑯	노른자감자무른밥①	두부채소무른밥⑤
오 후	고구마볼팡쿠스②둥굴레차	아기우동⑥	갈은과일(사과)	아기치즈②	자른과일(오렌지)	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	340.0/9.5	246.8/10.0	238.2/5.9	261.9/9.6	196.1/4.9	235.4/7.0
일 자 (요일)	30 (월)	31 (화)				
오 전	근대무죽	브로콜리차조죽				
점 심	노른자치즈무른밥①②	순두부당근무른밥⑤				
오 후	으깬바나나	떠먹는요구르트②				
열량(kcal)/단백질(g)	294.6/7.8	245.1/8.2				

▶ 후기(9~11개월)

[식 품 알 레 르 기 유 발 물 질 표 기]
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어
⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶ 이달의 이유식 1일 평균 영양기준량 – **후기**) 열량 : 257.0kcal, 단백질 : 8.3g

▶ 이유식단은 **'일반형 식단(1-2세)'의 식단**을 참고하여 구성하였습니다.
죽식형 식단을 사용하시는 경우, 영아가 섭취 가능한 범위 내에서 죽식형 식단 오전간식과 동일한 죽으로 제공하셔도 됩니다.

▶ **[후기(9~11개월) 이유식단에 대한 안내]**
1. 이유식 후기 식단은 유아의 발달 상황에 따라 완료기(만 12~15개월) 식단으로 사용할 수 있습니다.
2. 수저 사용으로 스스로 먹는 습관이 형성될 수 있도록 도와주시기 바랍니다.
3. 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	쇠고기 (한우, 육우, 젖소)	닭고기	수산물			콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산(한우)	국내산	산	산	산	국내산

< 이유식 중기 열량(kcal) 및 단백질(g) 함량 >

일 자 (요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오 전	대체공휴일	77.5/1.8	79.0/1.6	103.7/1.8	78.0/1.8	60.0/1.0
점 심		95.8/3.5	85.9/3.7	109.4/3.3	83.4/3.1	84.3/3.7
일 자 (요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오 전	82.8/1.8	82.5/1.6	78.9/1.7	75.9/1.7	77.9/1.5	61.0/1.0
점 심	104.6/4.3	84.6/2.4	109.0/2.8	95.2/3.2	86.6/3.7	108.6/3.0
일 자 (요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오 전	77.7/1.5	77.3/1.8	77.3/1.6	76.2/2.0	77.4/1.7	60.0/1.0
점 심	85.4/2.3	85.3/3.6	95.7/3.3	76.1/3.6	86.6/2.6	106.3/2.9
일 자 (요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오 전	77.9/1.5	77.7/1.4	79.7/1.8	81.4/2.0	75.3/1.8	61.0/1.0
점 심	95.3/3.3	94.7/5.9	85.1/2.4	95.1/3.3	111.4/2.9	85.3/2.3
일 자 (요일)	30 (월)	31 (화)				
오 전	76.4/1.5	79.8/2.2				
점 심	119.3/3.7	80.1/2.1				

< 이유식 후기 열량(kcal) 및 단백질(g) 함량 >

일 자 (요일)	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오 전	대체공휴일	77.5/1.8	79.0/1.6	103.7/1.8	78.0/1.8	60.0/1.0
점 심		152.0/6.0	132.9/6.6	178.0/5.6	125.1/4.7	131.3/6.7
오 후		28.0/0.1	29.8/1.9	44.5/2.6	31.2/0.6	43.4/2.1
일 자 (요일)	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오 전	82.8/1.8	78.4/1.5	78.9/1.7	75.9/1.7	77.9/1.5	61.0/1.0
점 심	151.7/6.1	129.5/4.0	177.1/4.9	151.4/5.7	133.6/6.7	177.8/5.3
오 후	2.6/0.2	44.5/2.6	22.8/0.5	29.8/1.9	30.8/0.4	43.4/2.1
일 자 (요일)	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오 전	77.7/1.5	77.3/1.8	77.3/1.6	76.2/2.0	77.4/1.7	60.0/1.0
점 심	131.4/3.9	132.3/6.6	151.3/5.7	76.1/3.6	132.0/4.2	174.4/5.0
오 후	9.4/0.2	127.7/5.9	28.0/0.1	29.0/0.8	44.5/2.6	43.4/2.1
일 자 (요일)	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오 전	77.9/1.5	77.7/1.4	79.7/1.8	81.4/2.0	75.3/1.8	61.0/1.0
점 심	151.8/5.9	130.9/6.6	130.5/4.0	150.7/5.7	111.4/2.9	131.0/3.9
오 후	110.3/2.1	38.2/1.9	28.0/0.1	29.8/1.9	9.4/0.2	43.4/2.1
일 자 (요일)	30 (월)	31 (화)				
오 전	76.4/1.5	79.8/2.2				
점 심	187.4/5.8	120.8/3.4				
오 후	30.8/0.4	44.5/2.6				