

2026년 10월 식단표 (1~2세)

국공립 왕십리자이어린이집

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심		★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 닭살깨트볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑮ 숙주무침 깍두기⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑮ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
		♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)			
		✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
오후간식		♣	가정통신문 연계 신메뉴	447.0/22.8	453.2/15.2	439.0/19.1
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목) 생일잔치	9 (금)	10 (토)
오전간식	개천절 대체공휴일	미숫가루우유②⑤	●감,우유②	●제철과일(배)	한글날	칼슘두유⑤
점심		백미밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑮ 토마토샐러드,저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찐국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑮⑯ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		●찐감자,동굴레차	✓어묵탕⑤⑥	잔치국수⑥,유기농요구르트②		유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		391.3/14.0	394.9/19.8	437.8/15.9		444.6/16.0
일자/(요일)		12 (월)	13 (화) 저염Day	14 (수)		15 (목)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소죽	●사과,우유②	참쌀누룽지죽	●배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부찐국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ♥새우살묵국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배추국) 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,보리차	♣★팬케이크①②⑤⑥, 우유②	★쇠고기쌀국수⑮	고구마맛탕⑤,우유②	★카스텔라①②⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	453.6/21.1	425.5/18.0	413.7/15.2	438.0/16.2	441.0/14.6	440.9/12.7
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	●오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ ✓훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시맛국 저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑮ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빻국⑥ 두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑮ 상추사과무침 깍두기⑨	★백미밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑯ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	찐단호박,동굴레차	삶은달걀①,우유②	치즈빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	454.5/18.0	419.6/13.6	394.5/12.9	450.4/15.5	420.9/15.2	404.4/16.9
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저염Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	고구마수프②	●감,우유②	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기너리버섯볶음⑤⑥⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저염 열갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑮ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박달걀국① 삼치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥★무나물 배추김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	(요거트)과일샐러드②, 우유②	파프리카주먹밥⑤,보리차	●찐감자,우유②	밤식빵①②⑥,우유②	마들렌①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/20.1	402.9/15.7	447.6/15.3	406.0/16.1	441.6/16.1	470.0/18.5

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 단백질 : 16.6g
▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
▶ [대체메뉴]와 [팔호메뉴]는 급식의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

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

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	(한우) 국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물	수산가공식품류			식육가공품			
	어묵 : 연육(중국산,파키스탄산, 베트남산)			훈제오리(오리) : 국내산			

2026년 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

[어린이 보호자 대상]

성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단에 대한 안내 사항입니다.
성동구센터에서는 「2025년 한국인 영양소 섭취 기준」에 따라 식단을 제공하고 있습니다.
식단과 관련된 문의사항이 있으시면 센터로 연락해 주시기 바랍니다.



- 총 11종의 식단 및 조리법 제공, 어린이 급식소 개별 운영 상황에 따라 식단 종류 선택하여 사용
- 매월 15일 성동구센터 홈페이지(회원공개) 및 성동구 육아종합지원센터 홈페이지(공개)에 식단 게시
- 한양여자대학교 식품영양과 지원 교수 3인의 식단 자문
- 어린이 급식소의 개별 요구사항 반영을 위해 매월 식단 감수를 신청한 시설에 감수한 식단 제공
- 관내에 어린이 급식소에 식자재를 공급하는 업체 3곳의 수급 현황 반영
- 다양한 제철 식자재 사용 및 가공식품 사용 비율 최소화

■ 제공 식단 및 조리법 종류 (총 11종)

이유식	①초기(이유식 1회), ②중기(이유식 2회), ③후기(이유식 2회+간식 1회) : 영아 동원 시간에 따라 횟수 조정 가능		
일반형	④1-2세 (±414kcal/일)	⑤3-5세 (±644kcal/일)	'점심 1회+간식 2회' (기본형 식단)
죽식형	⑥1-2세 (±414kcal/일)	⑦3-5세 (±644kcal/일)	'점심 1회+간식 2회' (주 5회 오전간식 죽 제공)
시간연장형	⑧1-2세 (±243kcal/일)	⑨3-5세 (±378kcal/일)	'저녁 1회' (점심과 상이하게 제공)
유치원	⑩3-5세 (±400kcal/일)	'점심 1회+간식 1회' 단수화물(55~65%), 단백질(7~20%), 지방(15~30%) 공급비율 준수	
아동기	⑪6-11세 (±1,750kcal/일)	'아침+점심+저녁 및 간식' (초등학생 대상 / 식생활안전관리원, 성동구 어린이급식관리지원센터 개발)	

■ 식단 작성 기준 및 표기사항 안내

- 1) 연령별 영양섭취기준 적용[1~2세 900kcal/일, 3~5세 1,400kcal/일, 한국인 영양소 섭취기준(2025)]
: 열량, 단백질 등 영양공급량 고려하여 식단 작성하며, 일 단위 및 월 평균 영양기준량을 식단 내에 표시하여 제공
- 2) 식품 알레르기 유발물질 표기 제공 : 각 메뉴별 식품 알레르기 유발물질 표기하여 정보 제공 (숫자 원문자 ①~⑩)
- 3) 원산지 정보 제공 : 식단 하단에 쌀, 육류, 수산물 등 원산지 표시 칸을 함께 제공하여 원산지에 대한 정보 제공

■ 식단 메뉴 구성 안내

저염day	나트륨 저감화를 위해 저염 된장 사용 또는 된장 사용량을 평소보다 줄여서 조리하는 것을 권장
저당day	당 저감화를 위해 첨가당 사용 최소화 및 천연 식자재 활용하고 미각 발달 도모
♥푸드브리지day	편식 개선을 돕기 위해, 매월 특정 채소를 선정하여 매주 목요일 단계별로 노출하여 제공
서울미래밥상day	서울시 공공먹거리실천 사업으로 저탄소·환경친화적 식단 제공
▲가정통신문 연계	가정통신문과 연계하여 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료'를 활용한 신메뉴 제공
[대체메뉴]	생선, 수프 등 시설 별 요구가 상충되는 메뉴는 [대체메뉴]를 함께 제시하여 선택권 제공
(괄호메뉴)	급식소 문명 상황을 고려하여 (괄호) 안의 메뉴 및 식재료는 선택적 제공 가능
●신선간식	주3회 이상 신선한 제철과일이나 채소를 간식으로 제공
★연령구분메뉴	연령에 따라 발달 상태가 다르므로 연령을 구분한 메뉴를 월 3~5개 제공

※ 어린이 급식소 식단 문명 상황에 따라 식단 메뉴 구성 형태가 달라질 수 있음