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

2026년 11월 식단표 (1~2세)

국공립 왕십리자이어린이집

작성자 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 10. 15.

일자/(요일)	2 (월)	3 (화) 저당Day	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	미숫가루우유②⑤	●바나나,우유②	♥연근죽	●제철과일(배)	칼슘두유⑤
점심	백미밥 김치두붓국⑤⑨ 돼지고기피망조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	현미찹쌀밥 팽이장국⑤⑥ 저당 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침 배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 근대맑은국 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 돼지고기브로콜리볶음⑤⑩ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기⑨	새우살버터볶음밥②⑤⑥⑨ (달걀양팟국①) 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	(치즈)옥수수전②⑤⑥	✔모둠어묵탕⑤⑥	오일스파게티⑥	찐고구마,우유②	잔치국수⑥,유기농요구르트②	유기농쿠키①②⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392.7/18.3	393.9/20.7	453.3/13.8	408.9/17.7	437.8/15.9	413.2/17.9
일자/(요일)	9 (월)	10 (화) 저염Day	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	✔ 게살죽①⑤⑥⑧	●단감,우유②	누룽지죽	●귤	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 콩나물맑은국⑤⑥ ✔오리주물럭⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 저염 배추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자양팟국 ★함박스테이크(소스) 모둠버섯나물 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ ♥쇠고기연근볶음⑤⑥⑯ (사과)치커리무침 배추김치⑨	★백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭다리살간장조림⑤⑥⑮ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑯ (북엇국) 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑥	★●찐단호박,우유②	★달걀채소주먹밥①⑤,보리차	찐만두⑤⑥⑩,우유②	우유식빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	403.5/17.6	391.2/19.5	419.3/14.1	444.4/16.2	457.0/16.8	444.3/16.0
일자/(요일)	16 (월)	17 (화) 저당Day	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	●수제바나나우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	유기농시리얼,우유②	청경채죽	●키위	칼슘두유⑤
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑯ 두부소보로볶음①⑤⑥ 파프리카무침 배추김치⑨	보리밥 미역국⑤⑥ 저당 닭살엿장조림⑤⑥⑮ 근대나물 깍두기⑨	♥연근영양밥(양념장)⑤⑥ 애호박새우젓국⑨ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨	현미찹쌀밥 청국장국⑤ 돼지고기목살구이⑩ 양배추찜 깍두기⑨	★백미밥 달걀팟국① 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 숙주무침 배추김치⑨	감자달걀볶음밥①⑤ (버섯맑은국⑤⑥) 온두부,양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★해물부추전⑤⑥⑨⑱	칼국수⑥	과일치즈샐러드②⑤⑥	찐감자,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	391.0/15.2	402.0/19.0	441.9/16.3	405.9/15.0	476.6/17.2	397.1/16.3
일자/(요일)	23 (월)	24 (화) 저염Day	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	크림수프②	●사과,우유②	찹쌀무죽	●단감	칼슘두유⑤
점심	백미밥 황탯국 돼지고기파채볶음⑤⑥⑩ 오이배무침 배추김치⑨	기장밥 저염 쑥갓된장국⑤⑥ 쇠고기짜장조림⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨	차조밥 표고버섯탕⑤⑥ ★닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리숙회 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 돼지고기양파조림⑤⑥⑩ ♣♥연근들깨무침①⑤ 배추김치⑨	★백미밥 실파미소장국⑤⑥ 치킨가스,소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ (다시마맑은국) 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	김가루당근볶음밥⑤,보리차	삶은달걀①,우유②	잡채⑤⑥	고구마맛탕⑤,우유②	버터롤빵①②⑥,우유②	유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/19.7	452.1/17.2	398.2/16.0	452.4/15.7	451.1/18.0	419.3/15.7
일자/(요일)	30 (월)					
오전간식	●파프리카스틱, 떠먹는요구르트②					
점심	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤ 배추김치⑨					
오후간식	★우동⑤⑥					
열량(kcal)/단백질(g)	414.5/16.7					



<기호 표시 안내>

●	신선 간식
★	연령 구분 메뉴
♥	편식개선 푸드브리지 (11월 – 연근)
✔	원산지 표기 주의 메뉴
♣	가정통신문 연계 신메뉴

▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 – 열량 : 423.8kcal, 단백질 : 17.0g

▶ 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.

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 식품의 표백, 보존 및 산화 방지 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 일부 식품의 제조·가공 과정에서 사용됩니다.)

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

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 **11종**의 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 등원 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' 탄수화물(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 ①~⑱)
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 저감화**를 위해 저염 된장 사용 또는 된장 사용량을 평소보다 줄여서 조리하는 것을 권장
저당day	**당 저감화**를 위해 첨가당 사용 최소화 및 천연 식자재 활용하고 미각 발달 도모
♥푸드브리지day	**편식 개선**을 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 운영 상황을 고려하여 (괄호) 안의 메뉴 및 식재료는 **선택적 제공 가능**
●신선간식	**주3회 이상 신선한 제철과일**이나 **채소**를 간식으로 제공
★연령구분메뉴	연령에 따라 **발달 상태**가 다르므로 연령을 구분한 메뉴를 **월 3~5개** 제공

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

성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
주소 (04763) 서울특별시 성동구 살곶이길 200 한양여자대학교 행원스퀘어 B1
전화 02-2290-2197 홈페이지 https://dietary4u.mfds.go.kr/seongdong/