

일자/요일		<기호 표시 안내>	1 (목)	2 (금)
오전간식		● 신선 간식	아욱죽	●바나나
점심		★ 연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 달걀갯잎볶음⑤⑥⑮	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑮
		♥ 편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)	우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	숙무침 깍두기⑨
오후간식		✓ 원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		♣ 가정통신문 연계 신메뉴	447.0/22.8	453.2/15.2

일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저염Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)
오전간식	●토마토⑫,치즈②	고구마수프②	●감,우유②	양배추죽	●굴
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저염 열갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박달걀국① 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★♥무나물 배추김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 달걀카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	(요거트)과일샐러드②, 우유②	파프리카볶음밥⑤,보리차	●찐감자,우유②	밤식빵①②⑥,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

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲차
(아황산류는 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·국내 산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
수산물	수산물·공식품류		식육·가공품					
			너비아니(돼지고기-국내산), 훈제오리(국내산), 미트볼(닭고기, 돼지고기-국내산)					

< 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 1~2세 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
	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, 요거트 등) - 제품 구입 시, 당의 함량이 적은 유제품 선택을 권장
선택사항		- [대체메뉴] : 시설별 요구가 상충되는 메뉴는 선택권 제공 - (팔호메뉴) : 어린이 급식소 운영 상황을 고려하여 (팔호)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 (파리고추, 두릅, 머위대, 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(명게), 전복, 방어, 부세 (20종) ※ 수산/식육가공품 작성 예시 - 참치(다랑어 : 원양산), 동그랑땡(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)

2026년 10월 이유식단 (후기)

구립 트리마제 어린이집

영양사 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일 자 (요일)	▶ 후기(9~11개월)			1 (목)	2 (금)
오 전		식품 알레르기 유발물질 표기] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		아욱죽	바나나죽
점 심				닭살양파무른밥⑮	쇠고기배추무른밥⑯
오 후				아기치즈②	떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)				243.6/10.5	284.1/9.9
일 자 (요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
오 전	개천절 대체공휴일	근대사과죽	열무애호박죽	양배추무죽	한글날
점 심		두부양상추무른밥⑤	노른자당근무른밥①	쇠고기가지무른밥⑯	
오 후		으깬감자,둥굴레차	아기치즈②	떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)		239.1/6.1	282.2/8.5	274.2/10.0	
일 자 (요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
오 전	당근기장죽	채소죽	사과브로콜리죽	참쌀누룽지죽	배추차조죽
점 심	노른자참나물무른밥①	닭살시금치무른밥⑮	두부버섯무른밥⑤	노른자파프리카무른밥①	쇠고기부추무른밥⑯
오 후	무른오이스틱	아기치즈②	아기쌀국수⑯	으깬고구마,보리차	갈은과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	256.2/7.0	242.0/10.2	280.7/9.8	388.4/8.1	249.7/7.8
일 자 (요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
오 전	치즈죽②	감자흑미죽	청경채죽	흑임자죽	아욱현미죽
점 심	두부피망무른밥⑤	노른자양파무른밥①	쇠고기무무른밥⑯	두부사과무른밥⑤	노른자오이무른밥①
오 후	으깬바나나,보리차	떠먹는요구르트②	무른당근스틱	아기치즈②	자른과일(오렌지)
열량(kcal)/단백질(g)	253.2/6.9	306.2/9.3	231.6/7.5	245.1/7.8	263.1/7.1
일 자 (요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
오 전	당근미역죽	고구마죽	차조애호박죽	양배추죽	시금치흑미죽
점 심	쇠고기버섯무른밥⑯	두부배추무른밥⑤	노른자연근무른밥①	두부무무른밥⑤	닭살파프리카무른밥⑮
오 후	떠먹는요구르트②	갈은과일(사과)	아기치즈②	으깬감자,보리차	자른과일(귤)
열량(kcal)/단백질(g)	273.4/10.1	261.2/5.5	287.6/8.7	284.5/7.9	231.3/8.9

- ▶ 이달의 이유식 1일 평균 영양기준량 - 후기) 열량 : 268.9kcal, 단백질 : 8.4g
- ▶ 이유식단은 '일반형 식단(1-2세)'의 식단을 참고하여 구성하였습니다.
 즉식형 식단을 사용하시는 경우, 영아가 섭취 가능한 범위 내에서 즉식형 식단 오전간식과 동일한 죽으로 제공하셔도 됩니다.
- ▶ [후기(9~11개월) 이유식단에 대한 안내]
1. 이유식 후기 식단은 유아의 발달 상황에 따라 완료가(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) (잡쌀, 현미, 흑미)	쇠고기 한우	닭고기	수산물	콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산	국내산		국내산

< 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 식단 안내문 >

□ 식단의 구성

1. 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 영유아 영양 섭취 기준에 따라 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성
2. 영아를 위한 이유식은 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분
3. 원아별 등원 시간에 따라 이유식 제공 횟수를 조정할 수 있으며, 1회 제공 시 **점심메뉴(단백질 식재료 포함)**를 기본 제공

□ 연령별 식단 구성 및 주요 내용

구 분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
성동구 센터 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회	이유식 2회 + 간식 1회
조리 및 재료	10배 미음 (불린 쌀 20 g, 물 200 mL)	7배 죽 (불린 쌀 20 g, 물 140 mL)	5배 죽 (불린 쌀 30 g, 물 150 mL)
평균 배식량	약 0.6국자 분량 (60 g)	가득 1국자 분량 (120 g)	가득 2국자 분량 (180 g) 간식의 경우, 1국자 분량 (100 g)
형태 및 농도	- 미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식 - 곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배죽 - '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	- 죽 또는 으깨거나 같은 반고형식 - 덩어리진 형태의 7배죽 - 혀와 입천장으로 으갠 수 있으며 부드러운 덩어리가 약간 있고, '뚝뚝' 떨어지는 농도	- 무른 밥 형태의 고형식 - 밥알의 형태가 있는 5배 죽 - 잇몸으로 으갠 수 있으며, 쌀 입자가 퍼지지 않고, 떨어뜨렸을 때 '툭' 떨어지는 정도
주의 사항	- 영아가 소화하기 쉽고, 알레르기 반응이 적은 곡류군(쌀미음)으로 시작 - 3~5일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인	- 쇠고기, 흰살생선, 노른자 등 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두고 추가 제공 ※ 달걀흰자는 12개월 이후 도입	- 씹는 훈련이 가능하도록 밥알의 형태가 있는 농도로 조리하여 제공 - 손으로 집어 먹을 수 있는 과일 또는 삶은 채소와 같은 간식 제공 가능 - 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 가능
후기 간식 제공 시 주의사항	- 유제품 : 영아용의 요구르트, 치즈 등을 제공하며, 떠먹는 요구르트는 당분이 적은 플레인 요구르트로 제공 - 신선 채소·과일 : 당근, 브로콜리와 같이 딱딱한 채소는 한번 데친 후 제공 - 표면이 미끄러운 음식 : 표면이 미끄러운 음식은 길쭉한 형태로 잘라서 제공 - 서류 : 감자, 고구마, 단호박은 찐 다음 완전히 으개서 제공하고, 음료(물)와 함께 제공 - 빵류 : 펍퍽해서 삼키기가 어려우므로 잘게 자른 후, 음료(물)와 함께 제공 - 쌀과자·시리얼 : 당분이 없는 12개월 미만 아동용 쌀과자 및 당분이 적은 쌀 또는 옥수수 시리얼로 제공		

□ 식품 알레르기 표시 식단 안내

- 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 영아에게 보다 안전한 급식을 제공할 수 있도록 메뉴별 알레르기 유발 식품이 표기된 식단을 제공하고 있습니다. 어린이 급식소에서는 이유식 식단을 가정에 발송하기 전, 메뉴별 알레르기 유발 식품을 먼저 확인하시고 안내해 주시기 바랍니다.

- 식품 알레르기, 아토피가 심한 경우 6개월 이후부터 이유식을 시작하시기 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 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

□ 원산지 표시 안내(미공개시 과태료)

- 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재 바랍니다. (※메뉴명 글자 크기와 동일크기)

- 원산지 표시 항목 (축산물영수증 또는 거래명세서(원산지 표시) - 6개월 이상 보관)

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, 코다리(표시), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 (20종)

쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기 / 오리고기	콩	배추김치	수산물	가공품
원산지 표시 (참쌀, 현미, 흑미 포함)	식육의 종류 및 원산지 표시	원산지 표시	원산지 표시	두부류, 콩국수, 콩비지	배추, 고춧가루 각 표시	해당 수산물 원산지 표시	예)동그랑땡 (돼지고기:국내산)

< 이유식 후기 열량(kcal) 및 단백질(g) 함량 >

일 자 (요일)				1 (목)	2 (금)
오 전				80.6/2.0	89.4/1.5
점 심				133.2/6.6	150.2/5.8
오 후				29.8/1.9	44.5/2.6
일 자 (요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
오 전	대체공휴일	80.0/1.5	76.8/1.7	78.2/1.6	한글날
점 심		130.1/3.9	175.6/5.0	151.5/5.9	
오 후		29.0/0.8	29.8/1.9	44.5/2.6	
일 자 (요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
오 전	79.1/1.8	78.6/1.5	82.1/1.7	151.7/2.7	74.9/1.7
점 심	174.5/5.0	133.6/6.8	131.2/4.3	175.1/5.0	151.8/5.9
오 후	2.6/0.2	29.8/1.9	67.4/3.8	61.6/0.4	23.0/0.2
일 자 (요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)
오 전	91.0/2.4	86.3/1.7	74.6/1.6	81.4/2.0	79.9/1.9
점 심	131.4/4.1	175.4/5.0	150.8/5.7	133.9/3.9	173.8/5.0
오 후	30.8/0.4	44.5/2.6	6.2/0.2	29.8/1.9	9.4/0.2
일 자 (요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
오 전	78.7/1.6	103.4/1.5	77.8/1.8	78.4/1.6	78.9/2.0
점 심	150.2/5.9	129.8/4.0	180.0/5.0	130.4/3.9	132.9/6.6
오 후	44.5/2.6	28.0/0.1	29.8/1.9	75.7/2.5	19.5/0.4