

< 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
	원아별 등원 시간에 따라 제공 횟수 조정 가능하며, 1회 제공 시 점심 메뉴를 우선 제공		
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 : 퍽퍽해서 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, 코다리느 표시), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 (20종)

쌀 (밥,죽,누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기 / 오리고기	콩	배추김치	수산물	가공품
원산지 표시 (잡쌀, 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)

2026년 10월 이유식단 (후기)

서울숲아이파크포레어린이집

영양사 : 영양운영팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

일 자 (요일)	▶ 후기(9~11개월)			1 (목)	2 (금)	3 (토)
오 전	 [식 품 알 레 르 기 유 발 물 질 표 기] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			아욱죽	바나나죽	쌀과자⑤⑥, 보리차
점 심				닭살양파무른밥⑮	쇠고기배추무른밥⑯	닭살우엉무른밥⑮
오 후				아기치즈②	떠먹는요구르트②	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)				243.6/10.5	284.1/9.9	240.6/9.9
일 자 (요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오 전	개천절 대체공휴일	근대사과죽	열무애호박죽	양배추무죽	한글날	쌀과자⑤⑥, 둥굴레차
점 심		두부양상추무른밥⑤	노른자당근무른밥①	쇠고기가지무른밥⑯		쇠고기애호박무른밥⑯
오 후		으깬감자, 둥굴레차	아기치즈②	떠먹는요구르트②		아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)		239.1/6.1	282.2/8.5	274.2/10.0		255.3/8.9
일 자 (요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오 전	당근기장죽	채소죽	사과브로콜리죽	참쌀누룽지죽	배추차조죽	쌀과자⑤⑥, 보리차
점 심	노른자참나물무른밥①	닭살시금치무른밥⑮	두부버섯무른밥⑤	노른자파프리카무른밥①	쇠고기부추무른밥⑯	노른자고구마무른밥①
오 후	무른오이스틱	아기치즈②	아기쌀국수⑯	으깬고구마, 보리차	같은과일(배)	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	256.2/7.0	242.0/10.2	280.7/9.8	388.4/8.1	249.7/7.8	291.3/8.1
일 자 (요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오 전	치즈죽②	감자흑미죽	청경채죽	흑임자죽	아욱현미죽	쌀과자⑤⑥, 둥굴레차
점 심	두부피망무른밥⑤	노른자양파무른밥①	쇠고기무무른밥⑯	두부사과무른밥⑤	노른자오이무른밥①	두부단호박무른밥⑤
오 후	으깬바나나, 보리차	떠먹는요구르트②	무른당근스틱	아기치즈②	자른과일(오렌지)	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	253.2/6.9	306.2/9.3	231.6/7.5	245.1/7.8	263.1/7.1	238.4/7.1
일 자 (요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오 전	당근미역죽	고구마죽	차조애호박죽	양배추죽	시금치흑미죽	쌀과자⑤⑥, 보리차
점 심	쇠고기버섯무른밥⑯	두부배추무른밥⑤	노른자연근무른밥①	두부무무른밥⑤	닭살파프리카무른밥⑮	노른자무무른밥①
오 후	떠먹는요구르트②	같은과일(사과)	아기치즈②	으깬감자, 보리차	자른과일(귤)	아기두유⑤
열량(kcal)/단백질(g)	273.4/10.1	261.2/5.5	287.6/8.7	284.5/7.9	231.3/8.9	278.0/8.0

- ▶ 이달의 이유식 1일 평균 영양기준량 - 후기) 열량 : 268.9kcal, 단백질 : 8.4g
- ▶ 이유식단은 '일반형 식단(1-2세)'의 식단을 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(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) (참쌀, 현미, 흑미)	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	닭고기	수산물	콩 (두부, 연두부)
	국내산	국내산 한우	국내산	미사용	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 - (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 (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, 우렁χει(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)

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 <table border="1"> <thead> <tr> <th>구분</th><th>상호 대체 식재료(★)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>밥(곡류)</td><td>기장밥↔잡쌀현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥↔차조밥 등</td></tr> <tr> <td>김치</td><td>백김치↔배추김치↔깍두기 등</td></tr> <tr> <td>빵류</td><td>카스텔라↔머핀↔잼식빵↔프렌치토스트↔파운드케이크↔모닝빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵은 지양)</td></tr> <tr> <td>과일</td><td>모든 종류의 제철 과일</td></tr> <tr> <td>우유 및 유제품</td><td>우유↔떠먹는요구르트↔치즈↔칼슘두유</td></tr> <tr> <td>채소</td><td>시금치↔열무↔근대↔청경채↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎 등 콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등</td></tr> <tr> <td>육류</td><td>소↔돼지↔닭↔오리</td></tr> <tr> <td>달걀·두부</td><td>달걀↔두부</td></tr> <tr> <td>생선</td><td>고등어↔삼치↔꽁치↔참치 등 임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등</td></tr> </tbody> </table> - 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	구분	상호 대체 식재료(★)	밥(곡류)	기장밥↔잡쌀현미밥↔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
구분	상호 대체 식재료(★)																				
밥(곡류)	기장밥↔잡쌀현미밥↔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																				
완제품 사용 시 관련사항	- 어린이 급식소에서 제공하는 급·간식은 직접 조리하는 것을 원칙으로 하나 어린이 급식소에서 조리가 불가능하거나 조리형편과 경제성을 감안하여 부득이할 경우, 영유아의 건강관리에 적합하고 위생적이며 안전한 식품을 완제품으로 제공 - 기준 : 식품 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 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증"에서 인증 제품 확인 가능																				
배식의 Tip	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>찐 감자</td><td>뜨겁게 찌서 국그릇에 손가락과 함께 배식</td></tr> <tr> <td>찐 고구마</td><td>연령에 따라 약 0.7 ~ 1cm 두께로 슬라이스 또는 1인 분량으로 제공하며, 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면 목이 메는 경우가 있으므로 주의</td></tr> <tr> <td>고구마 맛탕</td><td>1.5cm × 1.5cm 정도의 크기로 썰어서 튀김 (시럽 묻히면 딱딱해져서 베어 먹기가 힘든 경우 스틱모양으로 손질하여 제공)</td></tr> <tr> <td>사과, 배, 단감 등의 과일</td><td>연령에 따라 16등분, 8등분, 6등분 조각수를 결정하여 배식 (과일 크기 200g기준)</td></tr> <tr> <td>매추리알, 포도, 방울토마토 등</td><td>매끄럽고 둥글둥글한 음식 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의</td></tr> <tr> <td>컵에 주는 음료</td><td>두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함</td></tr> <tr> <td>파인애플</td><td>브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하거나 특히 빨아먹지 않도록 주의</td></tr> <tr> <td>기타</td><td>딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음</td></tr> </tbody> </table>	찐 감자	뜨겁게 찌서 국그릇에 손가락과 함께 배식	찐 고구마	연령에 따라 약 0.7 ~ 1cm 두께로 슬라이스 또는 1인 분량으로 제공하며, 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 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)	매추리알, 포도, 방울토마토 등	매끄럽고 둥글둥글한 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), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음				
찐 감자	뜨겁게 찌서 국그릇에 손가락과 함께 배식																				
찐 고구마	연령에 따라 약 0.7 ~ 1cm 두께로 슬라이스 또는 1인 분량으로 제공하며, 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 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)																				
매추리알, 포도, 방울토마토 등	매끄럽고 둥글둥글한 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), 찢기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음																				

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 닭살갓잎볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑩ 숙주무침 깍두기/백김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 버섯맑은국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨
		♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)			
		✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	★모닝빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		♣	가정통신문 연계 신메뉴	447.0/22.8	453.2/15.2	439.0/19.1
일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		미숫가루우유②⑤	●감,우유②	♥양배추죽		칼슘두유⑤
점심	개천절 대체공휴일	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑩ 토마토샐러드,저당 소스⑫ 백김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	현미찰쌀밥 두부새우전국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기/백김치⑨	한글날	쇠고기볶음국수⑤⑥⑩⑩ 맑은장국⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기/백김치⑨
		●찐감자,등굴레차	✓어묵탕⑤⑥	★찐빵⑤⑥,우유②		유기농시리얼,우유②
		391.3/14.0	394.9/19.8	482.2/17.3		444.6/16.0
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/(요일)	12 (월)	13 (화) 저염Day	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소죽	●사과,우유②	찰쌀누룽지죽	●배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부찜국⑤⑥ 돼지고기살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 저염 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물 깍두기/백김치⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 ♥★새우살뭉국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	★백미밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기/백김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 배춧국 고구마범벅①⑤ 깍두기/백김치⑨
	잔멸치주먹밥⑤,보리차	♣★팬케이크①②⑤⑥, 우유②	★쇠고기쌀국수⑩	●고구마맛탕⑤,우유②	★밤식빵①②⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,옥수수차
	453.6/21.1	425.5/18.0	413.7/15.2	438.0/16.2	441.0/14.6	440.9/12.7
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수) 생일파티	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●제철과일(배)	흑임자죽	●오렌지	칼슘두유⑤
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ ✓훈제오리구이 백김치	흑미밥 감자다시마국 저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ ✓돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기/백김치⑨	기장밥 수제빳국⑥ ✓두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑫ 상추사과무침 깍두기/백김치⑨	★백미밥 아욱죽 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 백김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑩⑩ 두부맑은국⑤ 단호박샐러드② 깍두기/백김치⑨
	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	잔치국수⑥,유기농요구르트②	삶은달걀①,우유②	치즈빵①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
	454.5/18.0	419.6/13.6	437.8/15.9	450.4/15.5	420.9/15.2	404.4/16.9
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저염Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●방울토마토⑫,치즈②	고구마죽	●감,우유②	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기스태프버섯볶음⑤⑥⑩ 코울슬로①⑤ 백김치⑨	수수밥 저염 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑩ 콩나물당근무침⑤ 깍두기/백김치⑨	차조밥 ★애호박달걀국① 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥★무나물 백김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기/백김치⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ 무채된장국⑤ 달걀프라이①⑤ 백김치⑨
	온메밀국수③⑤⑥	요거트과일샐러드②, 우유②	파프리카볶음밥⑤,보리차	●감자버터구이②,우유②	증편,우유②	마들렌①②⑥,우유②
	395.4/20.1	402.9/15.7	447.6/15.3	406.0/16.1	441.6/16.1	470.0/18.5
열량(kcal)/단백질(g)						

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 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.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧계, 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 (찰쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미사용
수산물	수산물가공식품류		식육가공품				
미사용	어묵		너비아니, 훈제오리, 두부스테이크, 미트볼				