

일반식 (만 3~5세 / 기쁨반, 우정반, 희망반)

3-5세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(3-5세)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 3-5세 기준 1일 에너지 필요추정량 1,400kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(♣)을 제공합니다.
- 생일·건강식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 테마식단 소개

상점Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
상점Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송농'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가통Day	통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매월 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
- 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
- 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품 표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [\[식품알레르기 관리\]](#) 안내문을 참고하여 대처 요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [\[식단감수\]](#) 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

② 제공 방법

- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 메추리알, 방울토마토 등 표면이 미끄러운 음식은 잘게 잘라서 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 건강식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
120g (1+1/2주걱)	140g (2국자)	50g (가득 3숟가락)	40g (4숟가락)	20g (2숟가락)

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 꾸꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [\[원산지 표시\]](#) 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
 - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
 - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
 - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
 - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자	< 별받어린이들이 먹는 건강한 식재료를 소개합니다! >		표준조리법	1(목)	2(금)	3(토)	
오전간식				토마토⑫/치즈②	자른)샤인머스켓		
점 심				흑미밥 수제비국⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ (동그랑땡전①⑤⑥⑩) 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식			이달의 푸드브릿지	간장비빔국수⑤⑥ /유기농보리차	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	친환경유기농 인증제품 서울우유 (양광우유)		연근	663/28	656/28		
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)	
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21~10/8	참치당근죽	시리얼/우유②	배 /떠먹는요구르트②		단감	
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨	
오후간식		찐밤/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑮	양파크림스프 ①②⑤⑥⑬⑮		우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	710/32		672/26	631/26		512/21	
일 자	12(월) 가동Day	13(화)	14(수) 현장학습	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	바나나	삼색채소죽	굴	사과/치즈②	키위	배	
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥ ⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑬⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소김밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 물	흑미밥 닭곰탕⑮ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	(견과)화케이크 ①②⑤⑥⑬/우유②	찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /우유②	잔치국수⑤⑥	사과팬케이크①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	669/27		713/28	631/23	605/21	505/25	
일 자	19(월) 상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 등반대회	24(토)	
오전간식	연시	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	굴	토마토⑫	
점 심	흑미밥 순두부백탕①④⑤ 소고기배추찜⑤⑥ ⑬ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑬⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ 버섯양파국 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	찐감자/우유②	부추전⑤⑥ /동글레차	브로콜리스프 ①②⑤⑥⑬⑮	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	640/26		644/29	619/21	655/24	695/32	
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	방울토마토	단감	사과	
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥ ⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팻국① 삼치시래기조림⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	소고기연근밥+양념장 ⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑬⑮ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /유기농보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	649/25		701/27	636/29	628/28	489/27	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ㉮아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표 시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩		소고기	돼지고기	닭고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	한우(국내산)	(국내산)	(국내산)
	오리고기	동그랑땡전(완자)	참치당근죽(참치)	너비아니구이	햄채소김밥(햄)	치킨마요(치킨)	♥
	(국내산)	돼지고기(국내산)	가다랑어(원양산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(브라질산)	♥
식 단 사 용 안 내	※ 상기 식단은 ‘동대문구 어린이·사회복지식당관리지원센터’ 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급받아 사용합니다. ※ 본 어린이집은 ‘풀무원 푸드머스’에서 식자재를 공동구매 합니다. ※ 본 어린이집의 빵은 ‘뚜레쥬르, 파리바게뜨, 폴키즈(풀무원 자회사)’에서 생산된 제품을 제공합니다. ※ 본 어린이집의 우유는 ‘서울우유’에서 생산되는 ‘양광우유’를 제공합니다. ※ 본 어린이집의 쌀은 친환경(유기농) 인증을 받은 ‘광복쌀’을 제공합니다. ※ 10월14일(수)은 현장학습으로 인해 외부에서 ‘굴과 햄채소김밥’을 주문하여 제공합니다. ※ 10월 23일(금)은 ‘등반대회’로 인해 외부에서 ‘굴과 치킨마요덮밥’을 주문하여 제공합니다.					 02)2215-0248	

일반식 (만 2세 / 행복반)

1-2세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(1-2세)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 1-2세 기준 1일 에너지 필요추정량 900kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(♣)을 제공합니다.
- 생일·건강식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 1-2세 특성상 섭취가 어려운 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등), 질긴 해산물류는 구성하지 않습니다.
- 테마식단 소개

싱겁Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
싱겁Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송농'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매일 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가통Day	통신교육자료(가정통신문) 연제로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매일 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
- 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
- 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품 표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대처 요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [식단감수] 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

② 제공 방법

- ✓ : 1-2세 특성을 고려한 조리·배식 시 주의가 필요한 메뉴
- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 배추김치, 깍두기는 1cm 이하로 잘라서 제공합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 매끄럽고 동그란 음식(메추리알, 방울토마토, 포도 등)은 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질은 제거하여 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 건강식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
80g (1주걱)	90g (1+1/3국자)	35g (3숟가락)	25g (2숟가락)	14g (가득 1숟가락)

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 꾸꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [원산지 표시] 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
 - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
 - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
 - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
 - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자	< 별받어린이들이 먹는 건강한 식재료를 소개합니다! >		표준조리법	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	 			토마토⑫/치즈②	자른샤인머스켓	
점 심				흑미밥 수제비국⑥ 소고기파망부름⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ (동그랑맹전①⑤⑥⑩) 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				간장비빔국수⑤⑥ /유기농보리차	후레쉬번①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	친환경(유기농) 인증제품		서울우유 (양팡우유)	연근	431/18	426/18
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 일시 : 9/21~10/8	참치당근죽	시리얼/우유②	배 /떠먹는요구르트②		단감
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살깨임볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 스크램블에그①②⑤ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 배추김치⑨
오후간식		찐밤/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑮	양파크림스프 ①②⑤⑥⑩⑮		우유②
열량(kcal)/단백질(g)	462/21		437/17	410/17	333/14	
일 자	12(월) 가동Day	13(화)	14(수) 현장학습	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	바나나	삼색채소죽	굴	사과/치즈②	키위	배
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑮ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소김밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑮ 물	흑미밥 닭곰탕⑤ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	(견과)핫케이크 ①②⑤⑥⑫/우유②	찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /우유②	잔치국수⑤⑥	사과팬케이크①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/18	428/18	463/18	410/15	393/14	328/16
일 자	19(월) 상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 등반대회	24(토)
오전간식	연시	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	굴	토마토⑫
점 심	흑미밥 순두부백탕④⑤ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ 버섯양파국 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤ /우유②	찐감자/우유②	부추전⑤⑥ /동굴레차	브로콜리스프 ①②⑤⑥⑩⑮	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	419/19	402/14	426/16	452/21	304/13
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	방울토마토	단감	사과
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 달걀파국① 삼치새끼조림⑤⑥ 순주무침 배추김치⑨	소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑮ 우거지된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /유기농보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	422/16	447/18	456/18	413/19	408/18	318/18
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ㉮아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
안내사항	- ✓는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 - ✓배추김치, ✓깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미					
원산지 표시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩		소고기	돼지고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	한우(국내산)	(국내산)
	오리고기	동그랑맹전(완자)	참치당근죽(참치)	너비아니구이	햄채소김밥(햄)	치킨마요(치킨)
	(국내산)	돼지고기(국내산)	가다랑어(원양산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	닭고기(브라질산)
식단 사용 안내	※ 상기 식단은 '동대문구 어린이·사회복지시설관리지원센터' 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급받아 사용합니다. ※ 본 어린이집은 '폴무원 푸드머스' 에서 식자재를 공동구매 합니다. ※ 본 어린이집의 빵은 '뚜레쥬르, 파리바게뜨, 폴스키즈(폴무원 자회사)' 에서 생산된 제품을 제공합니다. ※ 본 어린이집의 우유는 '서울우유'에서 생산되는 '양팡우유' 를 제공합니다. ※ 본 어린이집의 쌀은 친환경(유기농) 인증을 받은 '광복쌀' 을 제공합니다. ※ 10월 14일(수)은 현장학습으로 인해 외부에서 '굴과 햄채소김밥' 을 주문하여 제공합니다. ※ 10월 23일(금)은 '등반대회' 로 인해 외부에서 '굴과 치킨마요덮밥' 을 주문하여 제공합니다.					 02)2215-0248

일반식 (만 1세 / 사랑반)

1-2세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(1-2세)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 1-2세 기준 1일 에너지 필요추정량 900kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(♣)을 제공합니다.
- 생일·건강식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 1-2세 특성상 섭취가 어려운 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등), 질긴 해산물류는 구성하지 않습니다.
- 테마식단 소개

싱겁Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
싱겁Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송농'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매일 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가동Day	통신교육자료(가정통신문) 연제로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매일 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
- 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
- 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품 표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대처 요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [식단감수] 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

② 제공 방법

- ✓ : 1-2세 특성을 고려한 조리·배식 시 주의가 필요한 메뉴
- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 배추김치, 깍두기는 1cm 이하로 잘라서 제공합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 매끄럽고 동그란 음식(메추리알, 방울토마토, 포도 등)은 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질은 제거하여 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 건강식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
80g (1주걱)	90g (1+1/3국자)	35g (3숟가락)	25g (2숟가락)	14g (가득 1숟가락)

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 꾸꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [원산지 표시] 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
 - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
 - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
 - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
 - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자	< 별받어린이들이 먹는 건강한 식재료를 소개합니다! >		표준조리법	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	 			♣ 토마토⑫/치즈②	✓ ♣ 자른사인머스켓	
점 심	흑미밥 수제비국⑥ ✓ 소고기피망볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 ✓ 배추김치⑨			수수밥 감자된장국⑤⑥ (동그랑땡전 ①⑤⑥⑩) 배추나물⑤⑥ ✓ 깍두기⑨		
오후간식	이달의 푸드브릿지			✓ 간장비빔국수⑤⑥ /유기농보리차	후레쉬빈①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	친환경(유기농) 인증제품		연근	431/18	426/18	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 상경Day2	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 정보제공(식단 등)에 대한 보호자의 소중한 의견을 듣고자 만족도 조사를 진행하오니 많은 참여 부탁드립니다 😊 일시 : 9/21~10/8	참치당근죽	시리얼/우유②	♣ 배 /떠먹는요구르트②		♣ 단감
점 심		기장밥 맑은미역국⑤⑥ 닭살갓잎볶음⑤⑥⑩ ✓ 도토리묵무침⑤⑥ ✓ 배추김치⑨	소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 스크램블에그①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 구이김 ✓ 깍두기⑨		된장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ ✓ 콩나물국⑤ ✓ 배추김치⑨
오후간식		♣ 찐밤/우유②	물만두⑤⑥⑩⑫⑬⑮	양파크림스프 ①②⑤⑥⑩⑫		우유②
열량(kcal)/단백질(g)	462/21		437/17	410/17		333/14
일 자	12(월) 가동Day	13(화)	14(수) 푸드브릿지Day	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	♣ 바나나	삼색채소죽	미숫가루⑤/우유②	♣ 사과/치즈②	♣ 키위	♣ 배
점 심	수수밥 달걀국① 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 토마토찜닭⑤⑥⑫⑬ ✓ 버섯나물⑤⑥ ✓ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ ✓ 연근흑미자스무침 ①⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 두부부침⑤⑥ 김자반⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 달걀찜① 가지나물⑤⑥ ✓ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미역국⑤⑥ ✓ 배추김치⑨
오후간식	(✓ 견과)화케이크 ①②⑤⑥⑩⑫/우유②	♣ 찐단호박/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥ /유기농옥수수차	✓ 잔치국수⑤⑥	사과팬케이크①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	435/18	428/18	463/18	410/15	393/14	328/16
일 자	19(월) 상경Day1	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 등반대회	24(토)
오전간식	♣ 연시	청경채죽⑤⑥	칼슘두유⑤	✓ ♣ 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	♣ 굴	♣ 토마토⑫
점 심	흑미밥 순두부백탕⑤⑥⑩ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 무초절임	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	두부달걀소보로덮밥 ①⑤⑥ ✓ 버섯양파국 ✓ 미역줄기나물⑤⑥ ✓ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑫ ✓ 오이나물⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 구이김 깍두기⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✓ 배추김치⑨
오후간식	✓ 고구마맛탕⑤ /우유②	♣ 찐감자/우유②	✓ 부추전⑤⑥ /동굴레차	브로콜리스프 ①②⑤⑥⑩⑫	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	419/19	402/14	426/16	452/21	304/13
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 푸드브릿지Day	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	♣ 바나나	김가루채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	♣ 방울토마토	♣ 단감	♣ 사과
점 심	기장밥 콩비지찌개⑤⑨ 소고기가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	흑미밥 달걀팓국① ✓ 삼치시래기조림⑤⑥ 숙주무침 ✓ 배추김치⑨	✓ 소고기연근밥 +양념장⑤⑥⑩ ✓ 콩나물국⑤ 연두부샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	백미밥 ✓ 버섯된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ ✓ 배추김치⑨	수수밥 ✓ 새우살미역국⑤⑥⑨ 간장오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ ✓ 깍두기⑨	닭살마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫ 우거지된장국⑤⑥ ✓ 깍두기⑨
오후간식	오일스파게티⑥ /액상요구르트②	♣ 찐고구마/우유②	치즈주먹밥②⑤ /유기농보리차	삶은달걀①/우유②	곡물식빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	422/16	447/18	456/18	413/19	408/18	318/18
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
안내사항	- ✓는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 - ✓배추김치, ✓깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미					
원산지 표시	배추김치	쌀 (밥/죽)	콩		소고기	돼지고기
	배추(국내산) 고춧가루(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산)	콩비지(국내산) 연두부(국내산)	한우(국내산)	(국내산)
	오리고기	동그랑땡전(완자)	참치당근죽(참치)	너비아니구이	치킨마요(치킨)	♥
식 사 안 내	(국내산)	돼지고기(국내산)	가다랑어(원양산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	닭고기(브라질산)	♥
	※ 상기 식단은 ‘동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터’ 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급받아 사용합니다. ※ 본 어린이집은 ‘푸드원 푸드머스’ 에서 식자재를 공동구매 합니다. ※ 본 어린이집의 빵은 ‘두레주르, 파리바게뜨, 폴스키즈(푸드원 자회사)’ 에서 생산된 제품을 제공합니다. ※ 본 어린이집의 우유는 ‘서울우유’에서 생산되는 ‘양팡우유’ 를 제공합니다. ※ 본 어린이집의 쌀은 친환경(유기농) 인증을 받은 ‘광복쌀’ 을 제공합니다. ※ 10월 23일(금)은 ‘등반대회’ 로 인해 외부에서 ‘굴과 치킨마요덮밥’ 을 주문하여 제공합니다.					 02)2215-0248