

2026년 10월 식단표 (만 0~2세 영아 식단)

계란알레르기대체식품
키위알레르기대체식품

동선어린이집

발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 18.

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)					
오전간식				당근🍅 &떠먹는요구르트②	포도🍇						
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑫ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	개천절					
오후간식				칼국수⑥	밤식빵①②⑥ 우유식빵&우유②						
열량(kcal)/단백질(g)				433/21	444/17						
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)					
오전간식		◆숙주된장죽⑤⑥	꿀🍯&치즈②	배🍏		우유②					
점 심	대체휴일	수수밥 쇠고기양파국⑥ 미나리달걀찜① 미나리닭살찜 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기⑤⑥ 연근데리야끼조림⑤⑥ 백김치⑨	닭살구이된장⑤⑥⑫ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	한글날	어묵볶음밥⑤⑥ 달걀팥국① 닭살팥국 구운애호박무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식		★찐고구마🍠&우유②	로제스파게티②⑥⑫ &보리차	잼샌드위치②⑥ &우유②		★포도🍇 &떠먹는요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)		471/17	415/20	449/20		470/19					
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)					
오전간식	곡물시리얼&우유②	바나나🍌&우유②	오이🥒 &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑫	사과🍏	우유②					
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑫ 시금치스프램블에그①②⑤ 시금치닭살찜 ★토마토카프레제②⑫ 백김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우엉조림⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑫ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	닭살볼고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑫ 돼지고기완자탕⑤⑥⑫ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	부추전⑤⑥&보리차	들기름막국수③⑤⑥ &보리차	★찐단호박🍠&우유②	소보로빵①②④⑥ 우유식빵&우유②	배🍏&치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	464/20	446/18	430/18	436/19	456/19	471/22					
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)					
오전간식	미숫가루⑤&우유②	★포도🍇&치즈②	꿀🍯	삼색채소죽⑤⑥	단감🍠	우유②					
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	돼지고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑫ ◆닭살숙주국⑤⑥⑫ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 닭살당면국 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑫ 미나리사과무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기갯잎된장⑤⑥⑫ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 닭살찜 백김치⑨					
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	피자토스트①②⑤⑥⑫ 우유식빵&우유②	★찐감자🍠&우유②	단팥빵①②⑥ 우유식빵&우유②	바나나🍌 &떠먹는요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	482/19	424/22	448/20	454/18	440/20	479/22					
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)					
오전간식	곡물시리얼&우유②	게살스프①⑤⑥⑧ 닭살스프	바나나🍌&우유②	파프리카🍆 &떠먹는요구르트②	사과🍏	우유②					
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ 닭살찜 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑫ ◆콩나물들깨무침⑤ 백김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑫ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑫ 닭살샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 치즈닭살찜 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 닭살채소볶음밥 게살탕국①⑤⑥⑧ 순두부탕국 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	★단호박범벅 &보리차	★찐고구마🍠&우유②	어묵주먹밥⑤⑥&보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	후레시버①②⑥ 우유식빵&우유②	단감🍠&치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	426/20	439/18	458/18					
공지사항	* 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 1000kcal:15g(소고기 기준 약60g)이고, 유아 3~5세는 1400kcal:20g(소고기기준 약80g)기준입니다. (2005년도 8차 개정판) * 상식식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal 10g(소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지합니다. * 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. * 매주 3회 이상 자연간식🍃(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. * 매월 제철 식재료 한 가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. * 매월 건강한 식생활 '실천식단'으로 '소소한날(저나트륨)', '당연한날(지당)', 감탄한날(제철) 메뉴를 제공합니다. * 매월 국 메뉴로 섭취하는 나트륨을 줄이고자 '국없는날'을 운영합니다. * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 농수산물, 쌀은 국내산입니다. ★ 우유식빵, 잼샌드위치빵, 부추전은 계란성분이 없는 재료를 사용합니다.										
원산지 표시	쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		콩			
				배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	오리고기	참치주먹밥 참치(다량어)		훈제오리파프리카구이 훈제오리고기(오리고기)							
	국내산	원양산		국내산							
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)											

2026년 10월 식단표 (3~5세 유아 식단)

등선어린이집

발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 18.

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)			
오전간식				당근🍃 &떠먹는요구르트②	포도🍇				
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	개천절			
오후간식				칼국수⑥	밤식빵①②⑥ &우유②				
열량(kcal)/단백질(g)				618/30	613/23				
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)			
오전간식		◆숙주된장죽⑤⑥	굴🍱&치즈②	배🍏		우유②			
점 심	대체휴일	수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기⑤⑥ 연근데리야끼조림⑤⑥ 배추김치⑨	달살구이된장⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	한글날	어묵볶음밥⑤⑥ 달걀파국① 구운애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		★찐고구마🍠&우유②	로제스파게티②⑥⑩ &보리차	잼샌드위치①②⑥ &우유②		포도🍇 &떠먹는요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)		655/23	607/29	621/27		605/23			
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)			
오전간식	곡물시리얼 &우유②	바나나🍌&우유②	오이🥒 &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑩	사과🍏	우유②			
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★토마토카프레제②⑩배추 김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 달걀우엉조림⑤⑥⑩ 청포묵김치⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀불고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑩ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우양채볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	부추전⑤⑥&보리차	들기름막국수③⑤⑥ &보리차	★찐단호박🍠&우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	배🍏&치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)	644/28	617/25	614/25	601/27	632/26	622/28			
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)			
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	포도🍇&치즈②	굴🍱	삼색채소죽⑤⑥	단감🍠	우유②			
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑩ ◆달걀숙주국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 갯잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기갯잎뽕밥⑤⑥⑩ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨			
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	피자토스트①②⑤⑥⑩ &우유②	★찐감자🍠&우유②	단팥빵①②⑥&우유②	바나나🍌 &떠먹는요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)	654/25	620/32	620/27	628/24	607/28	619/28			
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)			
오전간식	곡물시리얼 &우유②	게살스프①⑤⑥⑧	바나나🍌&우유②	파프리카🍆 &떠먹는요구르트②	사과🍏	우유②			
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ ◆콩나물들깨무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	★단호박범벅 &보리차	★찐고구마🍠&우유②	어묵주먹밥⑤⑥&보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	후레스비①②⑥ &우유②	단감🍠&치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)	650/23	601/26	658/26	608/28	605/25	603/23			
공지사항	* 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 1000kcal:15g(소고기 기준 약60g)이고, 유아 3~5세는 1400kcal:20g(소고기기준 약80g)기준입니다. (2005년도 8차 개정판) * 상식식단은 1400kcal을 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal 10g(소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지합니다. * 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. * 매주 3회 이상 자연간식🍃(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. * 매월 제철 식재료 한 가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. * 매월 건강한 식생활 '실천식단'으로 '소소한날(저나트륨)', '당연한날(저당)', '감탄한날(제철)' 메뉴를 제공합니다. * 매월 국 메뉴로 섭취하는 나트륨을 줄이고자 '국없는날'을 운영합니다. * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 농수산품, 쌀은 국내산입니다.								
원산지 표시	쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	배추김치 배추 고춧가루		쌀(밥/죽/누룽지)		콩 두부 순두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	현미 국내산	흑미 국내산	국내산	국내산
	오리고기	참치주먹밥 참치(다랑어)		훈제오리파프리카구이 훈제오리고기(오리고기)					
	국내산	원양산		국내산					
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲땅 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)								

2026년 10월 식단표 (야간연장식)

발행처 : 성북구 어린이급식관리지원센터 영양기획팀 / 발행일 : 2026. 9. 18

동선어린이집

일	자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>		★생일식단★	1 (목)	2 (금)				
저	녁	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!		★가자미살데리야끼덮밥⑤⑥ (쇠고기데리야끼덮밥⑤⑥⑩) 돼지고기백점떡국⑤⑩ (닭살백점떡국⑤⑩) 상추사과무침⑤⑥ (치커리사과무침⑤⑥) (백)깍두기⑨	수수밥 크림스프②⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	현미밥 유부김국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청무침⑤⑥ (백)배추김치⑨				
				218/12	236/12	228/11				
				우유②	우유②	우유②				
				348/18	366/18	358/17				
일	자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)				
저	녁	대체휴일	백미밥 아욱맑은국 쇠고기연근전⑤⑥⑩ 피망오이샐러드①⑤ (백)깍두기⑨	달걀숙주볶음밥①⑤⑥ 두부묵국⑤ 감자조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	보리밥 미역된장국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ (갯잎나물⑤⑥) (백)배추김치⑨	한글날				
			286/13	251/9	234/15					
			우유②	우유②	우유②					
			416/19	381/15	364/21					
일	자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)				
저	녁	흑미밥 들깨다시마찜국⑤⑥ 쇠고기복합⑤⑥⑩⑫ 청경채무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	차조밥 달걀부추국① 참치가지볶음⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	백미밥 아기돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	수수밥 애호박찜국⑨ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 잔말치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	간풍돼지고기덮밥①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ (백)배추김치⑨				
		252/13	220/11	235/9	246/11	253/13				
		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②				
		382/19	350/17	365/16	376/17	383/19				
일	자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)				
저	녁	백미밥 시래기된장국⑤⑥ (훈제)오리채소볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 닭곰탕⑤ ★삼치참살구이⑤ (쇠고기참살구이⑤⑩) 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기갯잎조림⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 순두부국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음①⑤ (백)깍두기⑨	보리밥 복어국⑤⑥ 쇠고기당면조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ (백)배추김치⑨				
		312/10	196/10	351/10	193/8	245/12				
		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②				
		442/16	326/16	481/17	323/14	375/19				
일	자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)				
저	녁	차조밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	게살부추볶음밥①⑤⑥⑧ 닭살양파국⑤⑥⑩ 하얀무생채 (백)배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 쇠고기팥국⑤⑥⑩ 간장닭살양념조림⑤⑥⑩ 김자반⑤ (구이김) (백)깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨				
		258/10	187/7	216/13	228/12	219/9				
		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②				
		388/16	317/13	346/19	358/18	349/15				
원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		콩		
	현우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기		참치가지볶음	훈제오리채소볶음						
식품알레르기 유발물질			참치(다량어)	훈제오리고기(오리고기)						
		국내산	원양어산	국내산						
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)									

공지사항

- * 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 1000kcal:15g(소고기 기준 약60g)이고, 유아 3~5세는 1400kcal:20g(소고기기준 약80g)기준입니다. (2005년도 8차 개정판)
- * 상기식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal 10g(소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지합니다.
- * 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- * 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하시거나 영.유아의 특이사항을 고려하여 제공하셔야 합니다.
- * **쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 농수산물, 쌀은 국내산입니다.**
- * 고기의 원산지 표기사항은 매일 다르므로 어린이집에서 보관하고 표기하지 않습니다.
- * **만1세반은 백김치를 제공합니다.**



주요 공지사항

1. 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 식단 안내

- 성북센터는 매월 식단 내 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 기준을 따른 '서울미래밥상', '감탄한날' 식단을 제공하고 있습니다. 식단 활용에 참고해 주시기 바랍니다. (자세한 사항은 실천식단 안내문 참고)

2. 레시피 공모전 수상작 메뉴 활용 안내

- [2025년 어린이 단체급식 레시피 공모전]에서 최우수상을 수상한 아이동산어린이집의 '돼지고기가지미트볼조림'을 10/28(수) 점심으로 제공합니다. 시설 여건상 해당 메뉴 조리가 어려운 경우에는 별도의 감수절차 없이 '돼지고기가지조림'으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.

3. 원산지 표시 안내

- 센터에서 제공하는 표준식단의 원산지 표시란은 표준레시피의 식재료를 기준으로 작성하며, 「농수산물원산지표시등에관한법률시행규칙」의 원산지 표시방법을 준수합니다. 메뉴 변경, 가공품 사용 등으로 원산지 표시대상 품목이 추가·제외되는 경우, 원산지 표시란을 수정하여 작성하여야 합니다.
예) 10/26(월) 점심 '두부스테이크', 10/29(목) 점심 '케이준치킨샐러드' 등

4. 1~2세 떡류 대체식 식단 제공 안내

- 질식사고 예방을 위해 1~2세 유아 식단에 떡류를 제공하지 않고 있으나, 떡류 제공 증빙서류(떡류 제공 기간이 포함된 운영위원회의 결서, 회의록 등)를 제출한 시설에 한해 떡류 대체식이 포함된 1~2세 유아 식단을 제공합니다. (필요한 경우 센터로 문의)

식품알레르기 및 원산지 표시

1. 식품알레르기 유발물질 표시(19종)

- 식품알레르기 유발물질이 포함된 메뉴는 메뉴명 옆에 알레르기 유발물질 번호 표시
- 사용하는 (가공)식품에 따라 식품알레르기 유발물질 포함 여부가 달라질 수 있으므로 식품표시사항 확인 필요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (* ⑬아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음)

2. 농축수산물 및 가공품 원산지 표시(29종)

구분	품목
농산물(3종)	쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함), 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봉동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시), 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
축산물(6종)	쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
수산물(20종)	명태(활태, 복어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물가공품 포함)

단백질군 식품별 주찬 제공 횟수(총 20일)

토요일, 생일식단 제외

구분 (가공식품 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기· 오리고기	난류	두부류	수산물
주찬 제공 횟수	4	4	4	3	3	2
(시설선택식단) 제공 횟수	1	-	-	-	1	-

식생활정보자료

자료명	구분	주제
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 푸드브릿지 안내문	영양	아삭한 한입에 자연의 생기를 담은 맛 '콩나물·숙주나물'
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 실천식단 안내문	영양	소소한날 · 당연한날 · 감탄한날 · 서울미래밥상 소개
서울지역 급식관리지원센터 공동개발 가정통신문	영양	뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 '호박씨'
식생활안전관리원 통신교육자료	영양	가을 제철 식재료 안전하고 건강하게 섭취하기

