▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 20.

2026년 11월 식단표 (일반식)

계란알레르기대체식품
키위알레르기대체식품

1~2세 유아 식단

동선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	★방울토마토⑫♣ &치즈②	흑임자고구마죽	귤♣	우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 쑥갓닭살찜 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 삼색닭살찜 배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤ &보리차	★찐감자♣&우유②	칼국수⑥	★찐단호박♣&우유②	카스텔라①②⑥ 우유식빵&우유②	사과♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	465/19	437/17	439/20	480/24	436/16	471/19
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)	14 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	김가루채소죽	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣	우유②
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 닭살브로콜리볶음 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 닭살부추탕 두부얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 게살얼갈이국①⑤⑥⑧ 닭살얼갈이국 간장부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★감자구이⑤&보리차	★찐고구마♣&우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 닭살주먹밥&보리차	우동⑤⑥	우유식빵①②⑥ &우유②	배♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	463/19	443/19	422/18	446/18	452/20	458/18
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	달걀죽① 닭살죽	귤♣	★포도♣&치즈②	단감♣	우유②
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 닭살채소볶음밥 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭살양파국⑤⑥⑮ ★간장고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크②⑥ &우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	머핀①②⑥ 우유식빵&우유②	★방울토마토⑫♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	458/20	474/18	412/15	439/19	471/21
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목) 국없는날	27 (금)	28 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	배♣	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 ★동태살시금치국 달걀장조림①⑤⑥ 닭살장조림 오이탕탕이 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기찹쌀부침⑤⑩ 배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &보리차	식빵러스크②⑥ &우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	후레시번①②⑥ 우유식빵&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	471/21	443/18	451/19	435/17	450/17	456/21
일 자	30 (월)					
오전간식	미숫가루⑤ &우유②			11월의 푸드브릿지 <브로콜리>		
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 깻잎닭살찜 시래기들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨			초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!		
오후간식	후리가케주먹밥⑤ &보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	470/21					

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.
- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.
- 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다.
- 매주 3회 이상 자연간식♣(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다.
- 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다.
- 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다.
- 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

★ 돈까스덮밥, 우유식빵, 핫케이크, 식빵러스크는 계란성분이 없는 재료를 사용합니다.

원산지 표시	쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩	
				배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오리고기	동태	사골팟국		훈제오리부추찜		가쓰오부시장국		아기참치김치찌개	돈까스덮밥
				사골육수(쇠고기)		훈제오리고기(오리고기)		가쓰오부시(가다랑어)		참치(다랑어)	돼지고기
	국내산	국내산	러시아산	호주산		국내산		일본산		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) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 20.

2026년 11월 식단표 (일반식)

3~5세 유아 식단

동선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)	7 (토)
오전간식	미숫가루⑤&우유②	배♣	★방울토마토⑫♣ &치즈②	흑임자고구마죽	귤♣	우유②
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	연두부비빔밥⑤+양념장⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	◆잔멸치브로콜리주먹밥⑤ &보리차	★찐감자♣&우유②	칼국수⑥	★찐단호박♣&우유②	카스텔라①②⑥&우유②	사과♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	628/26	603/22	643/28	668/33	601/21	607/23
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)	14 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	김가루채소죽	당근♣ &떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣	우유②
점 심	백미밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 사골팟국⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기가지볶음밥⑤⑥⑯ 게살얼갈이국①⑤⑥⑧ 간장부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★감자구이⑤&보리차	★찐고구마♣&우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ &보리차	우동⑤⑥	우유식빵①②⑥ &우유②	배♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	642/26	611/26	605/25	616/24	626/28	604/23
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	달걀죽①	귤♣	★포도♣&치즈②	단감♣	우유②
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ ★간장고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살애호박덮밥⑤⑥⑮ 채소당면국 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐감자♣&우유②	핫케이크①②⑥ &우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	머핀①②⑥ &우유②	★방울토마토⑫♣ &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	645/28	635/27	659/24	602/21	606/26	606/27
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목) 국없는날	27 (금)	28 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	배♣	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	양배추스프②	바나나♣	우유②
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	보리밥 ★동태살시금치국 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 감자된장국⑤⑥ 돼지고기참쌀부침⑤⑩ 배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &보리차	식빵러스크①②⑥ &우유②	쌀국수⑤⑥	★찐단호박♣&우유②	후레시번①②⑥&우유②	단감♣&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	654/29	612/24	646/27	621/23	622/23	600/27
일 자	30 (월)					
오전간식	미숫가루⑤ &우유②					
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 시래기들기름무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	후리가케주먹밥⑤ &보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	635/29					

11월의 푸드브릿지 <브로콜리>

초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는
비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고
피부 건강에 도움을 줘요.
또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!

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.
- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.
- 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다.
- 매주 3회 이상 자연간식♣(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다.
- 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다.
- 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다.
- 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

원산지 표시

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩	
한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	찹쌀	두부	연두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

고등어	오리고기	동태	사골팟국	훈제오리부추찜	가쓰오부시장국	(아기)참치김치찌개	돈까스덮밥
			사골육수(쇠고기)	훈제오리고기 (오리고기)	가쓰오부시 (가다랑어)	참치(다랑어)	돼지고기
국내산	국내산	러시아산	호주산	국내산	일본산	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) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

▣ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 10. 20

성북구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

2026년 11월 식단표 (시간연장식)

1~2세 유아 식단

동선어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저 녁	기장밥 달걀다시마국①⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 배추김치⑨	토마토달걀볶음밥①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 연두부⑤+양념장⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	216/12	210/14	221/12	251/16	224/7
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
총 열량(kcal)/단백질(g)	346/18	340/20	351/18	381/22	354/14
일 자	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)
저 녁	차조밥 고사리들깨탕⑤⑥ 돼지고기가지볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑯⑱ 게살스프①⑤⑥⑧ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살당면조림⑤⑥⑮ 오이파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 아기두부찌개⑤ 참치부추볶음⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 삼색스크램블에그①②⑤ 연근무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	222/12	273/9	243/13	212/12	234/10
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
총 열량(kcal)/단백질(g)	352/18	403/15	373/19	342/18	364/16
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)
저 녁	★단호박영양밥+양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 돼지고기당근조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	현미밥 아기온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양상추요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 달걀김국①⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	219/11	239/8	215/13	228/9	228/12
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
총 열량(kcal)/단백질(g)	349/17	369/14	345/19	358/15	358/18
일 자	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)
저 녁	훈제오리채소볶음밥⑤⑥ 건새우부춧국⑤⑥⑨ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ ★동태살전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부팟국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	221/10	219/13	292/11	258/14	242/13
저녁간식	우유②	우유②	우유②	우유②	우유②
총 열량(kcal)/단백질(g)	351/16	349/19	422/17	388/20	372/19
일 자	30 (월)	11월의 푸드브릿지 <브로콜리>			
저 녁	간장참치깻잎비빔밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	초록색 작은 나무처럼 생긴 브로콜리에는 비타민C가 함유되어 있어 우리 몸의 면역력을 높이고 피부 건강에 도움을 줘요. 또한, 식이섬유도 함유되어 있어 장을 건강하게 만들어 준답니다!			
열량(kcal)/단백질(g)	200/11				
저녁간식	우유②				
총 열량(kcal)/단백질(g)	330/17				

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)			콩	
	한우			배추	고춧가루	백미	현미	흑미	두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	동태	훈제오리채소볶음밥	참치부추볶음	간장참치깻잎비빔밥					
			훈제오리고기(오리고기)	참치(다랑어)	참치(다랑어)					
	국내산	러시아산	국내산	원양산	원양산					

식품알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 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.

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