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

2026년 11월 영아식단표

석관두산어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목) 당연한날	6 (금)
오전간식	◆잔멸치브로콜리죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	팽이버섯죽⑤⑥	흑임자고구마죽	가지죽
점 심	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 아기닭개장⑤⑥⑮ 두부굴소스조림⑤⑥⑱ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 건새우애호박국⑤⑥⑨ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주당근무침⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 연두부백탕⑤ 쑥갓달걀찜① 열무된장무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	곡물시리얼&우유②	★찐감자♣&우유②	★방울토마토⑫♣&우유②	★찐단호박♣&우유②	귤♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	476/20	486/18	469/20	480/24	437/16
일 자	9 (월) ★생일식단★	10 (화)	11 (수)	12 (목) 서울미래밥상	13 (금)
오전간식	오이죽	김가루채소죽	게살아욱죽①⑤⑥⑧	파프리카죽	애호박양파죽
점 심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 쇠고기팟국⑤⑥⑯ ◆달걀브로콜리볶음①⑤ 고사리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 상추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	알밤카레라이스⑤⑥ 달걀부추탕① 두부얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기연근조림⑤⑥⑯ 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑥&우유②	★찐고구마♣&우유②	당근♣&떠먹는요구르트②	바나나♣&우유②	사과♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	471/19	443/19	419/18	448/17	463/20
일 자	16 (월)	17 (화)	18 (수) 소소한날	19 (목)	20 (금)
오전간식	단호박죽	달걀죽①	누룽지죽	우엉치즈죽②	배추된장죽⑤⑥
점 심	흑미밥 들깨뭇국⑤⑥ 돼지고기피망구이⑤⑩ 건파래자반 백배추김치⑨	차조밥 콩가루청경채국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑯ 간장도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ ◆크림브로콜리닭살조림 ②⑤⑮ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 어묵다시마국⑤⑥ 애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 닭살양팟국⑤⑥⑮ ★간장고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥⑤⑥&우유②	★찐감자♣&우유②	귤♣&우유②	토마토스파게티②⑥⑫ &보리차	단감♣&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	486/20	458/20	437/17	460/16	447/19
일 자	23 (월)	24 (화) 감탄한날	25 (수)	26 (목)	27 (금)
오전간식	시래기죽	참깨죽	★검은콩죽⑤	양배추스프②	청경채죽
점 심	백미밥 표고버섯탕 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	보리밥 두부쑥갓국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 오이탕탕이 백배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ ◆브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	간장돼지고기열무비빔밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 잔멸치우엉볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부⑤+양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	건새우녹두전⑤⑥⑨⑩ &우유②	배♣&우유②	파프리카♣ &떠먹는요구르트②	★찐단호박♣&우유②	후레시번①②⑥&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	474/21	442/19	467/21	441/17	482/18
일 자	30 (월)				
오전간식	연근죽⑤⑥				
점 심	차조밥 아기참치김치찌개⑤⑥⑨ 깻잎달걀말이①⑤ 참나물들기름무침⑤⑥ 백깍두기⑨				
오후간식	곡물시리얼&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	478/19				

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

- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.
- (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 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.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제)
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

식단 표시 내용

(시설선택식단)
★제공주의메뉴
자연간식♣
◆푸드브릿지

원산지 표시

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

고등어	돈까스덮밥 돈까스(돼지고기)	훈제오리부추찜 훈제오리고기(오리고기)	아기참치김치찌개 참치(가다랑어)
국내산	국내산	국내산	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.)

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

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

2026년 11월 야간연장식단표

석관두산어린이집

일 자	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)
저 녁	기장밥 달걀다시마국①⑤⑥ 쇠고기채소찜⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 배추된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	현미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 열무맑은국 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	★방울토마토달걀볶음밥①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 연두부⑤+양념장⑤⑥ 백배추김치⑨
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 백배추김치⑨	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑯⑱ 게살스프①⑤⑥⑧ 감자채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살당면조림⑤⑥⑮ 오이파프리카무침⑤⑥ 백깍두기⑨	흑미밥 아기두부찌개⑤ 참치부추볶음⑤ 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑯ 삼색스크램블에그①②⑤ 연근무침⑤⑥ 백깍두기⑨
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 백배추김치⑨	현미밥 아기온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 양상추요거트샐러드② 백깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	보리밥 달걀김국①⑤⑥ 들기름두부구이⑤⑥ 배추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 황탯국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 치커리유자청무침⑤⑥ 백배추김치⑨
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 백배추김치⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 유부팟국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 열무무침⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 수제비국⑥ 간장돼지두루치기⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑯ 양배추볶음⑤⑥ 백깍두기⑨
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 백배추김치⑨	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				

공지사항

- 저녁 식단은 점심에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 식재료를 일부 중복하되 조리법을 달리하여 구성합니다.
- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.
- (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.
- 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다.
- 저녁간식의 우유를 다른 유제품(치즈/호상요구르트/두유 등)으로 변경을 희망하시는 경우 식단 감수를 신청해 주시기 바랍니다.
- 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.

식단 표시 내용

(시설선택식단)
★제공주의메뉴

원산지 표시

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

훈제오리채소볶음밥	참치부추볶음	간장참치깻잎비빔밥
훈제오리고기(오리고기)	참치(가다랑어)	참치(가다랑어)
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.)

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

식단 구성 안내

문의 : 02-940-4618

◆ 식단 기본 정보

1. 식단 제공일 : 매월 20일

2. 대상별 식단 종류

대상		종류
유아	3~5세	①일반식, ②죽식, ③알레르기식-참고용, ④시간연장식, ⑤시간연장알레르기식-참고용, ⑥유치원식
	1~2세	①일반식, ②죽식, ③알레르기식-참고용, ④시간연장식, ⑤시간연장알레르기식-참고용
영아	12개월 이전	①이유식(초·중기), ②이유식(후·완료기), ③시간연장이유식(중·후·완료기)

3. 식단 제공 기준

- **3~5세 유아식단(오전·오후간식 및 점심)은 1일 에너지 필요추정량 1,400kcal의 45%에 준하여 작성**
  - 1~2세 유아식단(오전·오후간식 및 점심)은 1일 에너지 필요추정량 900kcal의 45%에 준하여 작성
    (1~2세는 3~5세 제공량의 약 65% 제공 / 단, 우유 및 유제품류는 100% 제공)
  - 식단에 제시된 열량(kcal) 및 단백질(g)은 식재료 양, 조리방법, 배식량 등에 따라 증감될 수 있음
- 주식 : 기본밥(잡곡밥) 또는 일품밥 제공, 잡곡밥 제공 시 한 종류의 잡곡 사용(여러 종류가 섞인 혼합 잡곡 제공 지양)
- 국류 : 1주 내 다양한 종류의 국 제공(맑은국, 된장국, 탕·찌개 등)
- 주찬 : 1주 내 다양한 단백질군 식품 사용(육류, 생선류, 난류, 콩류)
- 부찬1 : 1주 내 다양한 채소류 및 주찬과 중복되지 않는 식품 사용
- 부찬2 : 매일 김치류 1찬 제공, 시설선택식단 제공(배추김치 또는 백배추김치, 깍두기 또는 백깍두기)
- 간식 : 우유 및 유제품류 매일 1회 이상 제공, 자연간식♣(신선한 채소·과일류) 주 3회 이상 제공

4. 식단 구성

<식생활지도의 날> * 월별 푸드브릿지 및 실천식단 안내문 참조

- ◆푸드브릿지 : 어린이 편식 예방을 위해 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 식재료의 노출(크기)을 단계별로 구성한 푸드브릿지 메뉴를 제공하는 날
- (소금이소량) **소소한날** : 나트륨 함량이 적거나 나트륨 배출을 돕는 식품을 활용한 저나트륨 메뉴를 제공하는 날
- (당이연한) **당연한날** : 설탕 등 단순당의 섭취를 줄이고, 자연 단맛을 활용한 저당 메뉴를 제공하는 날
- (오감저탄소) **감탄한날** : 식물성 단백질과 제철 식재료를 이용한 지속가능한 식생활을 실천하는 날
- (지속가능한 식생활) **서울미래밥상** : 시민 건강과 지구 미래를 위해 영양 균형은 높이고 탄소 배출은 줄인 건강하고 균형 잡힌 식생활을 실천하는 날
- (저염식습관) **국없는날** : 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국류 제공을 제외한 날
- **생일식단** : 생일행사 시 활용할 수 있는 메뉴(미역국, 케이크 등)와 어린이 선호도가 높은 메뉴로 구성
- **견학식단** : 견학 및 외부활동 등에 활용할 수 있는 간편한 메뉴로 구성(6~9월 하절기 미제공)

◆ 식품알레르기 유발물질 표시(19종)

- 식품알레르기 유발물질이 포함된 메뉴는 메뉴명 옆에 알레르기 유발물질 번호 표시
- 아래 식품알레르기 유발물질 중 파란색 표시 식품은 영·유아기 주요 알레르기 원인 식품이며 알레르기식-참고용 식단을 활용하여 대체식 제공 권장
- 사용하는 (가공)식품에 따라 식품알레르기 유발물질 포함 여부가 달라질 수 있으므로 식품표시사항 확인 필요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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)

◆ 농축수산물 및 가공품 원산지 표시(29종)

- 원산지 표시 대상 품목에 해당하는 식품 사용 시 식단표 내 원산지 표시란 기재
  - 센터에서 제공하는 표준식단의 원산지 표시란은 표준레시피의 식재료를 기준으로 작성하며, 「농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률 시행규칙」의 원산지 표시방법을 준수함
  - 메뉴 변경, 가공품 사용 등으로 원산지 표시 대상 품목이 추가·제외되는 경우, 원산지 표시란을 수정하여 작성함
- 공개된 장소 또는 급식 장소(식당, 교실)에 주간·월간 식단표를 사용하여 원산지 표시·게시
  - 학교급식법 대상 유치원의 경우 이력관리대상 축산물의 이력번호를 유치원 홈페이지 또는 급식 장소에 표시·게시함
- 원산지를 표시한 주간·월간 식단표를 가정통신문(전자적 형태 포함)으로 보호자에게 알려주거나 시설 인터넷 홈페이지에 추가로 공개
- 원산지 글자 크기는 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시
- **메뉴마다 원산지가 다른 경우 개별 표시하며 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대하여 일괄 표시 가능**

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

식단 감수 안내

문의 : 02-940-4618

1. 감수 신청 기간 : 식단 발송 해당 월 25일까지

- 감수 신청 기간(식단 게시 및 가정 배포 이전)을 반드시 준수해 주시기 바랍니다.
- 담당 영양사가 수정 및 검토할 수 있는 충분한 기간을 두고 요청해 주시기 바랍니다.

2. 감수 신청 방법 : '점심시간이야기' 모바일 앱 또는 성북센터 이메일

- **'점심시간이야기' 모바일 앱을 통한 신청**
  - ① 감수 신청 요청(감수 신청 사유 작성 필수) → ② 감수 신청 내역 '승인(필독)' 확인 → ③ 변경된 영양정보(열량(kcal)/단백질(g), 식품알레르기 유발물질 번호 표시 등) 및 영양사 의견 확인 → ④ 배포·게시용 식단 수정(식단 감수 확인서 보관 권장)
- **(앱 사용이 불가한 경우) 이메일(sb-ccfsm1@daum.net)을 통한 신청**
  - ① '식단 감수 요청서' 파일 작성 및 이메일 발송 → ② '식단 감수 확인서' 파일 확인 및 배포·게시용 식단 수정(식단 감수 확인서 보관 권장)

3. 감수 유의사항

- **감수기준 개정**(* 2025. 7. 18. 기준)
  - 1~2세 유아 급·간식 메뉴로 작고 딱딱한 음식(콩, 땅콩, 견과류 등), 찰기 있는 음식(떡류, 질긴 해산물 등) 미제공
    단, 시설에서 요청 시 ①작고 딱딱한 음식 및 ②찰기 있는 식품(떡류 제외)은 영양사 검토 후 감수하여 제공 가능
    ③**떡류는 학부모 안내 및 해당시설 운영위원회 협의를 거쳐 증빙서류(의결서, 회의록 등) 확인 후 감수하여 제공 가능**
    ④(* 2026. 2. 20. 기준) 떡류 제공 증빙서류(**떡류 제공 기간이 포함된** 운영위원회 의결서, 회의록 등)를 제출한 시설에 한해 떡류 대체식이 포함된 1~2세 유아 식단 제공

- **감수 신청 없이 변경 가능한 경우**
  - 같은 날짜의 '일반식' 및 '죽식' 간 전체 식단 변경(오전간식-점심-오후간식)
  - 센터에서 제공한 메뉴별 시설선택식단 사용
  - 센터 식단을 모두 제공하면서 그 외 추가 메뉴 제공
  - 밥류, 김치류, 곡물차 종류 변경(단, 밥류 및 김치류의 경우 단일메뉴 제공 지양)

- **위의 경우를 제외한 모든 식단 변경은 감수 신청 필요**
  - 예1) 동일 식품군, 동일 조리법 내 메뉴로 변경
  - 예2) 다른 식품군, 조리법의 메뉴로 변경
  - 예3) 생일식단 사용(생일식단 다회 사용 포함)
  - 예4) 같은 주 내 요일 간 식단 교환

- **감수 기간 이후 식재료 수급사정 등에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우(감수 불가)**

  ① 동일 식품군 내의 식품으로 대체하여 급식 제공(가급적 담당 영양사를 통해 유선 확인)

  ※ 동일 식품군 내 대체 식재료 예시(동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장)

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류(기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류(백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 * 인절미, 찹쌀떡 주의
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔잼샌드위치↔카스텔라↔소보로빵 등 * 당분과 지방함량이 많은 빵 주의
	과일	모든 종류의 과일(딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등)
	채소	모든 종류의 채소(오이↔당근↔파프리카 등)
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀장조림↔두부간장조림(O) * 달걀후라이↔소시지구이(x)
	등푸른 생선	고등어↔삼치 등 * 고등어구이→삼치구이(O), 고등어구이→고등어조림(X)
	흰살 생선	가자미↔임연수↔동태↔갈치 등 * 가자미구이→임연수구이(O), 가자미구이→가자미조림(X)
	채소류(녹색)	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
	채소류(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

  ② 통신문 또는 앱(전자적 형태)을 통해 보호자에게 식단 변경 내용 및 사유 안내

  ③ 변경된 사유 및 메뉴를 급식(운영)일지 등에 기록

  ④ 해당 월 식단표 및 보존식기록표 수정

어린이 기호식품 품질인증 및 나트륨·당류 저감 식품 안내

문의 : 02-940-4618

2026년 어린이•사회복지급식관리지원센터 가이드라인에 근거하여 '어린이 기호식품 품질인증', '나트륨·당류 저감 표시' 제품을 우선적으로 사용할 수 있도록 정보를 제공하오니 해당 인증 제품을 적극 활용해 주시기 바랍니다.

◆ 어린이 기호식품 품질인증

1. 어린이 기호식품이란?

『어린이 식생활안전관리 특별법』에 근거하여 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 과자, 캔디, 초콜릿, 과·채주스, 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 아이스크림 등의 식품을 '어린이 기호식품'으로 지정하여 관리

2. 어린이 기호식품 품질인증 제도

안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 안전·영양·식품첨가물 사용기준에 적합한 어린이 기호식품에 대해 품질인증을 해주는 제도

3. 어린이 기호식품 품질인증 마크

식품의약품안전처의 꼼꼼하고 엄격한 심사를 통과한 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 마크

4. 어린이 기호식품 품질인증 기준

- 식품안전관리인증기준(HACCP) 적용업소에서 생산한 식품
- 당류, 포화지방 및 열량이 적고 단백질·비타민·무기질·식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품
- 식용 타르색소 및 보존료를 사용하지 않은 식품

5. 어린이 기호식품 품질인증 제품 현황 확인 방법(어린이 기호식품 품질인증 현황은 지속적으로 업데이트 됨)

- 센터 제공 '식단 안내문' 폴더 내 '어린이 기호식품 품질인증 현황' 파일 확인
- 오른쪽 QR코드 스캔 : 어린이 기호식품 품질인증 홈페이지 연결
- 식품안전나라 홈페이지(www.foodsafetykorea.go.kr) 접속 → [건강·영양] → [어린이·청소년 식생활 안전관리] → [어린이 기호식품 품질인증] → [품질인증식품 목록]

어린이 기호식품 품질인증 알림e 서비스 QR코드 ▶

◆ 나트륨·당류 저감 식품

1. 나트륨·당류 저감 식품이란?

식품의 나트륨·당류 함량을 시중 유통 중인 식품의 나트륨·당류 함량 평균값 대비 10% 또는 자사유사제품 대비 25% 이상 줄여 『나트륨·당류 저감 표시기준』에 따라 '덜', '감소', '줄인', '라이트' 등의 문구를 표시한 식품

2. 나트륨·당류 저감 대상 식품

- 나트륨: ①유탕면 ②건면(조미식품이 포함된 제품에 한함) ③즉석섭취식품(삼각김밥, 김밥, 주먹밥, 도시락, 햄버거, 샌드위치 등) ④즉석조리식품(국·탕, 찌개·전골, 냉동밥, 도시락 등) ⑤만두 ⑥빵류(피자, 베이글, 바게트, 치아바타, 크루아상, 식빵, 모닝빵, 곡물빵 등 ⑦식육추출가공품(국·탕, 찌개·전골 등)
- 당류: ①가공유 ②발효유 ③농후발효유 ④빵류(카스텔라, 케이크, 머핀, 파이 등) ⑤아이스크림 ⑥아이스밀크 ⑦샤베트 ⑧빙과 ⑨커피(액상커피(유가공품 함유 제품에 한함)) ⑩유산균음료 ⑪초콜릿 ⑫밀크초콜릿 ⑬준초콜릿 ⑭초콜릿가공품(초코과자, 초콜릿 형태 등)

3. 「나트륨·당류 저감 표시기준」 확인 방법

- 식품의약품안전처 홈페이지(www.mfds.go.kr) 접속 → [법령/자료] → [법령정보] → [제개정공시등]

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