

첫 째 주	날짜	【식품알레르기 유발식품 표시】	특별식단 운영 안내		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	★ 신메뉴 DAY (월 1회)		파프리카스틱 &어린이치즈②	바나나	
	점심		국 없는 날 & 주 5회	백미밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깨요나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		
	오후간식		서울미래밥상 (월 2회)		간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	
	열량(kcal)/ 단백질(g)		우리음의날(월 1회)		392/18	408/18	
생일식단 (월 1회)							
둘 째 주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 🌱 Na	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②		플레인요거트②
	점심		백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 송농 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑮ 송농 어린이배추김치⑨
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫		키위&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)		391/15	409/14	392/18		325/12
셋 째 주	날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독묵이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀깨요볶음⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이각두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이각두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	후레쉬번&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	419/18	410/15	392/13	415/17	395/17	214/9
넷 째 주	날짜	19(월)	20(화)	21(수) 🌱 Na	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	감굴	플레인요거트②
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀찐국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 송농 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 어린이배추김치⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②	사과&어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	397/16	405/18	391/15	427/17	399/20	311/12
다 섯 째 주	날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) ★ NEW	31(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 방울토마토⑫	두유⑤
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ (달걀제외)북엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우전국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑮ 송농 어린이각두기⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐고구마&우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	390/13	406/17	391/19	392/17	409/13	318/12

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	수산물		이달의 식재료 가정통신문 
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,잡쌀		배추	고춧가루	국내산	두부류				오징어	고등어	
	국내산		국내산	국내산	한우	국내산		국내산	국내산	국 내 산	국 내 산	
	식육·수산물가공품						기관 실사용분					
	어묵	훈제오리	햄박스테이크									
	중 국 산	국 내 산	국 내 산									
※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.												

식단 알림 사항

1. 10월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
무, 시금치, 연근, 고구마, 양배추, 양상추	사과, 배, 감, 귤, 석류	삼치, 가자미, 임연수, 꽁치 전어, 해삼, 굴, 고등어, 게

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 16종입니다.

- ◆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 16종입니다.
- ◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해주세요.

이유식 초기		이유식 중기		이유식 후기	
1-2세 일반형	1-2세 오전간식 죽식형	3-5세 일반형	3-5세 시간연장형(저녁식사)		
1-2세 일반형(종일)	1-2세 시간연장형(저녁+간식)	3-5세 오전간식 죽식형	3-5세 시간연장형(간식)		
1-2세 시간연장형(저녁)	1-2세 시간연장형(간식)	3-5세 시간연장형(저녁)	3-5세 시간연장형(간식)		
6-11세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)		12-18세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)			

3. 월간 식단 메뉴구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	시리얼(미숫가루)+우유 또는 스프	죽 또는 스프	제철과일/플레인요거트	채소스틱/어린이치즈	제철과일	두유 또는 유제품
점심식사	쇠고기 또는 돼지고기	쇠고기 또는 돼지고기	일품요리 (국 없는 날)	수산물	가금류	간단한 조리법
오후간식	조리간식	서류/우유	주먹밥	조리간식	빵/우유	유제품 또는 제철과일/어린이치즈

- ◆ 본 식단의 메뉴는 전국 11개소 지역센터 영양팀장 11인과 학계전문가 4인의 자문을 받아 작성된 식생활안전관리원의 메뉴들을 참고하여 작성되었습니다.
- ◆ 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.
* 나트륨 저감화 실천을 위해 매 달 첫째주, 셋째주 수요일을 [국 없는 날]로 지정하여 국 없이 제공됩니다.
- ◆ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙으로 합니다.
- ◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.
- ◆ 메뉴변경 시, 알레르기 유발가능 식품 표시를 반드시 추가해주세요. (예: 오전간식->복숭아⑩)
- ◆ 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.

◆ 견학식단 ※ 소규모 급식소에 한함

오전간식	시리얼+우유②	과일(바나나)
중식	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ (쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑩) 유아배추김치⑨(유아깍두기⑨) 과일(사과)	잔멸치김가루주먹밥⑤ (잔멸치김가루볶음밥⑤) 군만두①⑤⑥⑩ 유아배추김치⑨(유아깍두기⑨)
오후간식	빵①②⑥ 또는 떡+보리차	아기쌀과자+보리차
칼로리(kcal)/단백질(g)	428/11	442/18

- ◆ 집단급식소의 경우, 「식품위생법」 제88조에 따른 집단급식소의 위생관리 및 식품의약품안전처 「집단급식소 급식안전관리 기준」에 따라 급식소에서 식재료의 검수·조리·배식 등 전 과정의 위생관리가 이루어져야 합니다. 따라서 견학 등 외부활동 시 급식소에서 조리한 음식을 외부로 이동하여 배식하지 않도록 관리하여 주시기 바랍니다. 부득이하게 기관 외부에서 식사가 필요한 경우에는 학부모의 동의를 받아 가정도시락을 이용하거나, 위생적으로 관리·제공되는 외부 음식 등을 이용하여 주시기 바랍니다.
- ◆ 소규모 급식소의 경우, 식중독 예방 및 안전한 급식 관리를 위해 조리한 음식의 외부 반출은 가급적 지양하여 주시기 바랍니다. 부득이하게 견학 등 외부활동 시 급식이 필요한 경우에는 식품 위생·안전관리가 철저히 이루어질 수 있도록 관리하여 주시기 바랍니다.

4. 대체 가능 식단

- ◆ 식단은 각 어린이집의 사정, 식재료 수급 사정에 따라 동일 식품군 내 다른 식품으로 상호 대체하여 사용하실 수 있습니다.
단, 식단 변경 시 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하는 비율이 50% 미만이어야 함. (제공일수 총 21일 중 11일 미만)

구분	변경 가능한 대체 식품군
밥	흑미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 울무밥, 보리밥 등 (잡곡 비율 5%미만)
국	채소국: 다시마뽕국, 감자국, 버섯국, 호박국, 근대국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
	고깃국: 쇠고기뭇국, 육개장, 만둣국, 꽃게탕, 북어채뭇국, 오징어뭇국, 닭곰탕, 대구탕 등
주찬	육류: 불고기, 제육볶음, 쇠고기(돈)장조림, 닭볶음탕, 수육(보쌈), 닭가슴살조림 등
	어패류: 고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 코다리조림, 가자미조림/구이, 흰살생선전, 오징어볶음 등
부찬 (채소류)	달걀, 콩류: 달걀말이, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이 등
	생채: 오이무침, 무생채, 상추무침, 양배추무침, 치커리사과무침 등
유아김치	숙채: 가지무침, 호박볶음, 무나물, 버섯볶음, 근대나물, 브로콜리무침, 콩나물무침 등
	배추김치, 깍두기, 오이소박이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등
간식	떡: 설기떡, 바람떡, 절편, 중편, 약밥 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
	빵: 카스테라, 단팥빵, 머핀, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 핫케익 등
	차: 보리차, 둥굴레차, 옥수수 수염차, 오미자차, 매실차, 유자차

첫 째 주		【식품알레르기 유발식품 표시】		※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료가 이후 활용하는 것을 권장합니다.	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		(대체)의 경우에는 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.	데친 파프리카스틱 &아기치즈②	바나나퓨레	
	점심				쇠고기감자무른밥⑩	닭살근대무른밥⑮	
	오후간식				사과퓨레	플레인요거트②	
	열량/ 단백질				203/9	171/8	
		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
둘 째 주	오전간식		참깨배추죽	배퓨레	데친 당근스틱 &아기치즈②		아기두유⑤
	점심		두부 새송이버섯무른밥⑤	달걀노른자 양파무른밥①	닭살브로콜리무른밥⑮		쇠고기당근무른밥⑩
	오후간식		으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	키위퓨레		
	열량/ 단백질		237/5	188/5	186/10		156/7
셋 째 주		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	플레인요거트②	달걀노른자당근죽①	사과퓨레	데친 오이스틱 &아기치즈②	배퓨레	아기두유⑤
	점심	순두부애호박무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑩	달걀노른자 팽이버섯무른밥①	쇠고기열무무른밥⑩	닭살열갈이무른밥⑮	달걀노른자무른밥①
	오후간식	노른자스크램블①⑤	으깬 단호박	아기쌀과자⑤⑥	바나나퓨레	플레인요거트②	
	열량/ 단백질	187/8	265/9	189/5	201/9	157/8	172/6
넷 째 주		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	플레인요거트②	치즈채소죽②	단감퓨레	데친 고구마스틱 &아기치즈②	감귤퓨레	아기두유⑤
	점심	쇠고기청경채무른밥⑩	달걀노른자 감자무른밥①	두부당근무른밥⑤	달걀노른자 아욱무른밥①	닭살무무른밥⑮	두부양파무른밥⑤
	오후간식	연두부⑤	으깬 감자	아기쌀과자⑤⑥	배퓨레	플레인요거트②	
	열량/ 단백질	167/8	260/7	158/4	225/8	170/8	139/5
다 섯 째 주		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	플레인요거트②	두부근대죽⑤	바나나퓨레	데친 당근스틱 &아기치즈②	키위퓨레	아기두유⑤
	점심	두부 느타리버섯무른밥⑤	달걀노른자 당근무른밥①	닭살오이무른밥⑮	쇠고기무무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자 배추무른밥①
	오후간식	노른자스크램블①⑤	으깬 고구마	아기쌀과자⑤⑥	사과퓨레	플레인요거트②	
	열량/ 단백질	194/8	286/8	165/6	196/8	165/6	171/6

원산지 표시	쌀	쇠고기	콩	닭고기	수산물			
	밥,죽,누룽지,현미,잡쌀	국내산	두부류					
	국내산	한우	국내산		국내산			

※ 어린이 급식소의 식재료에 맞게 원산지를 수정하시기 바랍니다.

식단 알림 사항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깬 수 있는 농도의 무른밥 형태. (5배 죽)
- 자극성이 강한 식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
- 후기 이유식은 대부분의 과일 가능하며, 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 섭취 분량은 1회 100-150g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 하루 세끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 굴, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살펴가며 먹입니다.