

<1-2세 영아 식단>

날짜		특별식단 운영 안내		1(목)	2(금) 생일식단 	
첫 째 주	오전간식	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잣	NEW 신메뉴 DAY (월 1회)	파프리카스틱 &어린이치즈②	바나나	
	점심		국 없는 날 (2, 4주 수요일)	백미밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 함박스테이크①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑬ 과일샐러드② 어린이각두기⑨	
	오후간식		서울미래밥상 (월 2회)	간장비빔국수⑤⑥	케익①②⑥&우유②	
	열량(kcal)/ 단백질(g)		우리 음식의 날 (절기마다)	392/18	437/13	
날짜		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)  Na	8(목)	9(금) 한글날
둘 째 주	오전간식		크림스프②⑥	배	당근스틱 &어린이치즈②	
	점심		백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 송능 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
	오후간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫	
	열량(kcal)/ 단백질(g)		391/15	389/12	395/19	
날짜		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
셋 째 주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	사과
	점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이각두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥&우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	419/18	410/15	382/13	415/17	395/17
날짜		19(월)	20(화)	21(수)  Na	22(목)	23(금)
넷 째 주	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 & 어린이치즈	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	감귤
	점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀파국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 송능 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이각두기⑨
	오후간식	우동⑤⑥	찐감자&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	식빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	397/16	405/18	384/14	427/17	399/20
날짜		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) NEW
다 섯 째 주	오전간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	바나나 & 어린이치즈	당근스틱 &어린이치즈②	키위
	점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑩ (달걀제외)북엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 들깨우나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 연근유자청무침⑤ *신메뉴 레시피 참고 어린이배추김치⑨
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐고구마&우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	390/13	406/17	388/18	392/17	409/13

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		콩		돼지고기	닭고기	수산물		이날의 식재료 가정통신문  *학부모 참여 사업 확인해주세요
	밥, 죽, 누룽지		배추	무우	국내산	두부	순두부				임연수	고등어	
	국내산		국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아, 미국산	국내산		
	식육·수산물가공품												
	어묵	훈제오리	잔멸치	복어채									
	베트남산	국내산	국내산	러시아산									

※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ **(다제)** 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.

※ 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 어린이사회복지급식관리지원센터는 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 즉식형	3-5세 일반형	3-5세 시간연장형(저녁식사)		
1-2세 일반형(종일)	1-2세 시간연장형(저녁+간식)	3-5세 오전간식 즉식형	3-5세 시간연장형(저녁)		
1-2세 시간연장형(저녁)	1-2세 시간연장형(간식)	3-5세 시간연장형(저녁)	3-5세 시간연장형(간식)		
6-11세 통합형(아침+점심+저녁+간식)		12-18세 통합형(아침+점심+저녁+간식)			
(식생활안전관리원)		(식생활안전관리원)			

3. 월간 식단 메뉴구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	시리얼(미숫가루)+우유 또는 스프	죽 또는 스프	제철과일/플레인요거트	채스틱/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->복숭아㉔)
- ◆ 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.
- ◆ **건강식단 ※ 소규모 급식소에 한함**

오전간식	시리얼+우유㉔	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: 쇠고기뽕국, 육개장, 만둣국, 꽃게탕, 복어채뽕국, 오징어뽕국, 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, 단팃빵, 머핀, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 핫케익 등
	차: 보리차, 둥굴레차, 옥수수 수염차, 오미자차, 매실차, 유자차