

일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	배 + ②우유	시리얼 + ②우유	굴	②파프리카채소죽	사과	②⑤⑬떠먹는 요구르트플레인
점심	참쌀밥 ②무칫국 ②⑤⑥⑧⑩⑫⑭⑮⑰ 돈육바비큐족장 ①⑤⑥⑧⑫⑭⑰⑲ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳㉑닭볶음탕 ②브로콜리나물 ②배추김치	⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑲㉑ 돈육통조림파인애플볶음 밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 어묵조림 ①⑤⑫코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲안매운육개장 ①달걀찜 ②미역초무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑦고등어구이 ⑤②감자채볶음 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑰⑲㉑ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑮⑯㉑ 유부시금치무침 바나나 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑮채소전	⑤②잔멸치주먹밥	찐단호박 + ②우유	⑤⑥②잔치국수	①②⑤⑥치즈빵 + ②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198	343/13/130

[illegible]

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 이유식 식단 안내]			1일	2일	3일(개천절)
오전	※ 새로운 식품을 하나씩 시도하다가 알레르기 반응이 나타나면 즉시 중단하고, 증상이 사라질 때까지 알레르기 위험이 적은 다른 식품을 시도합니다. 일주일-열흘 후에 다시 소량을 재시도해 볼 수 있으며, 알레르기 가족력이 있는 경우 해당 식품 도입을 늦추는 것이 좋습니다.			②⑤⑬ 떠먹는 요구르트플레인	바나나	
점심				⑭②④ 달걀채소무른밥	①②④ 달걀노른자 숙주무른밥	
열량/단백질(kcal/g)				196/10	167/4	
오후(선택)				②④ 열갈이채소무른밥	②④ 파프리카채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)				106/2	110/2	
일 자	5일(대체휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
오전		굴	②⑤⑬ 떠먹는 요구르트플레인	사과		렌지
점심		⑮②④ 쇠고기채소무른밥	①②④ 달걀노른자 채소무른밥	⑤⑮② 두부스타리버섯 무른밥		①②④ 달걀노른자 채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)		159/5	199/10	136/4		166/4
오후(선택)		②④ 감자채소무른밥	②④ 오이채소무른밥	②④ 시금치채소무른밥		
열량/단백질(kcal/g)		112/2	106/2	108/2		
일 자	12일	13일	14일	15일	16일	17일
오전	배	②⑤⑥ 치즈	바나나	찐고구마	굴	②⑤⑬ 떠먹는 요구르트플레인
점심	⑮②④ 쇠고기무른밥	⑤⑮② 연두부채소무른밥	⑭②④ 달걀채소무른밥	⑮②④ 쇠고기숙주무른밥	①②④ 달걀노른자 채소무른밥	⑤⑮② 두부채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	158/5	172/6	152/6	188/5	161/4	195/8
오후(선택)	②④ 청경채채소무른밥	②④ 근대채소무른밥	②④ 파프리카채소무른밥	②④ 무채소무른밥	②④ 배추채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	109/2	110/2	108/2	109/2	
일 자	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전	②⑤⑥ 치즈	배	②⑤⑬ 떠먹는 요구르트플레인	바나나	사과	굴
점심	②④ 황태가지무른밥	⑤⑮② 달걀콩나물 무른밥	⑮②④ 쇠고기채소무른밥	⑤⑮② 두부채소무른밥	⑭②④ 달걀채소무른밥	①②④ 달걀노른자 채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	182/10	144/6	211/9	150/4	138/5	161/4
오후(선택)	②④ 양배추채소무른밥	②④ 고구마채소무른밥	②④ 무채소무른밥	②④ 애호박채소무른밥	②④ 감자채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	108/2	120/2	108/2	109/2	112/2	
일 자	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전	배	②⑤⑥ 치즈	굴	찐감자	사과	②⑤⑬ 떠먹는 요구르트플레인
점심	⑤⑮②④ 두부무른밥	⑭②④ 달걀채소무른밥	①②④ 달걀노른자 채소무른밥	⑮②④ 쇠고기열갈이무른밥	⑤⑮② 두부채소무른밥	⑮②④ 쇠고기채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	141/3	180/9	161/4	155/5	136/3	211/9
오후(선택)	②④ 느타리버섯채소무른밥	②④ 브로콜리채소무른밥	②④ 단호박채소무른밥	②④ 미역채소무른밥	②④ 배추채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)	106/2	110/2	113/2	106/2	109/2	
원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)		콩(두부류)		쇠고기	
	국내산		국내산		국내산(한우)	

<부모님과 협의 하에 0세 중 12-15개월의 영아는 1~2세의 식단을 사용하여 제공합니다.>

식품 알레르기 유발물질:

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



🔍 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🔍 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도세) 뇌 건강을 살리는 계절음식

🔍 뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🥣 재료 • 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.



- 우리 센터에서는 매달 제공되는 식단에 대한 평균 에너지, 단백질, 칼슘에 대한 정보를 제공하고자 합니다. 영유아들은 성장을 위하여 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 본 안내문은 우리 센터 식단의 영양 정보제공뿐만 아니라, 나아가 가정에서 영유아의 균형 잡힌 식사 제공에 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

● 2025 한국인 영양소 섭취기준 (Dietary Reference Intakes for Koreans 2025; KDRIs)

영·유아	에너지 (kcal/일, 필요추정량)	단백질 (g/일, 권장섭취량)	칼슘 (mg/일, 권장섭취량)
1-2세	900	20	450
3-5세	1,400	25	550

● 본 센터 10월 식단의 평균 영양 제공량 (오전 간식, 점심, 오후 간식 포함)

✓ 「영유아 단체급식 가이드라인」의 권장 식사 패턴 기준 (오전 간식 8% + 점심 28% + 오후 간식 10% = 총 46% 제공)

영·유아	에너지 (kcal/일, 제공량)	단백질 (g/일, 제공량)	칼슘 (mg/일, 제공량)
1-2세	419	18	194
3-5세	644	26	299

- 에너지의 경우 한국인 영양소 섭취기준에 준하게 섭취가 가능하며, 단백질의 경우 일일 권장섭취량과 비교하여 더 많은 양을 제공하고 있습니다. 칼슘은 우유 및 유제품을 매일 제공하여 권장섭취량의 약 50%의 양을 섭취할 수 있습니다.
- 권장섭취량에 가까운 칼슘 섭취를 위해서는 가정에서의 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장합니다. 오전·오후 간식에 우유 및 유제품이 한 번만 제공될 경우 가정에서 우유나 치즈, 호상 요구르트 등 유제품을 섭취하여 보충해 주어야 합니다.
- 영유아 단체급식 가이드라인(식생활안전관리원)에서 제시하는 권장 식사 패턴에서 영유아는 우유·유제품류 4회 (우유 2컵)로 정하고 있습니다.
- 유제품의 경우 칼슘 강화 우유 또는 칼슘 강화 치즈와 같이 칼슘이 강화된 제품도 구매가 가능하며, 보통 일반 제품의 2배에 해당하는 칼슘을 함유하고 있습니다.
- 두유를 제공하시는 어린이집, 유치원에서는 일반 두유 대신 칼슘 강화 두유를 제공하시어 영유아의 칼슘 섭취 부족을 예방하는 것이 바람직합니다. 일반적으로 일반 두유(190ml)에는 34mg의 칼슘 함유, 칼슘 강화 두유(190ml)에는 200mg의 칼슘이 함유되어 있습니다. (제품별로 다소 차이가 있을 수 있으니, 개별 정보는 제품 옆면의 영양성분표를 통해 확인하시기 바랍니다.)

★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다는 가정 하에 분석되었습니다.

● 아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량

영·유아	필요 에너지 (kcal/일)	점심(간식 2회 포함) + 저녁 추정 에너지 (kcal/일)	부족한 필요 에너지 (kcal/일)
1-2세	900	419 + 241 = 660	240
3-5세	1,400	644 + 370 = 1,014	386

아침식사(Breakfast)는 “잠시간의 단식(fast)을 깨뜨린다(break).” 뜻으로 저녁식사 이후 다음날 아침이 되면 두뇌활동의 에너지물인 포도당이 거의 소모되기 때문에 아침식사를 통해 포도당을 보충해야 합니다. 우리 아이 두뇌를 깨우는 아침식사 꼭 챙겨주세요.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해 주시기 바랍니다.
Tel. 02) 866-9596