

요일 일자	월	화	수	목	금
오전간식	[이달의 식단안내]			24월갈이채소죽	2일(서울미래밥상)
점심	식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호박 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자트 ㉔참깨 (㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제물이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기 하시기 바랍니다.			흑미밥 ⑤⑥⑩⑮ 유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳ ②④순살간장찜닭 ㉒월갈이나물 ⑨배추김치	바나나 보리밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳ ②④삼치양념조림 ㉒숙주나물 ⑨배추김치
오후간식				①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱⑲⑳ 물만두+우유	①②⑤⑥ 스틱빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	* 알레르기 반응 원인은 어린이집에 꼭 알려 주시기 바랍니다.			413/19/213	399/19/228
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)
오전간식		굴	②⑤⑮떠먹는 요구르트 기장밥 +②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑮ 우동국물 ⑤②④잔멸치볶음 ㉒오이사과무침 ⑨배추김치	㉒시금치채소죽+우유 찰쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳ ㉒오리주물럭 ㉒시금치나물 ⑨배추김치	
점심		수수밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑳ 함박스테이크 ⑤⑥②④도토리묵채소무침 ⑨배추김치	①②④⑤⑥②식빵 +보리차	㉒⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑱로제스파게티	
오후간식		찐감자+②우유 421/19/185	400/16/181	398/19/160	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)					
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일
오전간식	배	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑲⑳양념장	바나나 +②⑤⑥치즈	㉒무채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑮⑰⑱⑲⑳어묵국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳쇠불고기 ㉒청경채나물 ⑨배추김치	가족놀이 체험 현미밥 ⑤⑥⑮저염근대된장국 ⑤⑩돈육양파볶음 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑲⑳ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮실파장국 *①②⑤⑥⑨⑭⑮⑲⑳ 유자크림새우 ㉒요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑮⑲쇠고기묵국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳두부조림 ㉒참나물무침 ⑨배추김치	생일잔치 쌀밥 ⑤⑥②④황태미역국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲⑳ 쇠고기참스테이크 ①⑤⑥⑫⑭⑮과일샐러드 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥팬케이크 +②우유	⑤②김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마 +동굴레차	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰⑱⑲⑳ 볶음우동	①②⑤⑥케이크 +④⑤⑲⑳두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/18/202	414/19/187	437/19/169	410/15/211	445/20/246
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(싱겁데이)	21일	22일	23일
오전간식	샤인머스켓+②우유	배	㉒⑤⑮플레인요구르트	㉒애호박채소죽	사과
점심	쌀밥 ㉒황태국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑲⑳닭갈비 ⑤⑥②④가지나물 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염열무된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰⑲⑳ 돈육전분간장볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑲⑳ 쇠고기곤드레나물밥 +⑤⑥⑭⑮⑲⑳양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤②김자반볶음 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩⑭⑮⑲⑳제육볶음 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳상추무침 ⑨배추김치	차조밥 ㉒달콤탕 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲⑳ 떡갈비채소조림 ⑤②오이나물 ⑨배추김치
오후간식	★ ⑤④⑧⑨⑮⑰⑱⑲⑳ 쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	①②⑤⑥후레쉬번 +옥수수차	⑤⑥수제비	찐감자 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	452/15/183	402/18/156	423/20/240	404/20/186
일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	굴	㉒미역채소죽	사과
점심	찰쌀밥 ㉒무채국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳ 돈육바비큐푹찜 ①⑤⑥⑫⑭⑮⑲⑳ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳달볶음탕 ㉒브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰⑱⑲⑳ 돈육통조림파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰⑱⑲⑳ 어묵조림 ①⑤⑩⑫고슬슬로 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑮⑲안매운육개장 ①달걀찜 ㉒미역초무침 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑦고추어구이 ⑤②감자채볶음 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑮채소전	⑤②잔멸치주먹밥	찐단호박+②우유	⑤⑥⑲잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	함박스테이크		떡갈비
			배추	고춧가루						돼지고기		돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	쇠고기											다량어
	쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물 밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	참치채소볶음밥 (통조림참치)				
국내산(한우)											원양산	

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

10월 식단 영양가 분석 안내문

- 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.