

# 2026년 10월 식단(1세~2세)

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

| 요일<br>일자                 | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 화                                                                               | 수                                                                                            | 목                                                                           | 금                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 조식                       | [ 이달의 식단안내 ]<br>- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 치나물우침 → 콩나물우침, 식물고기 → 돼지고기<br>- 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 재공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적 협조 부탁드립니다.<br>- 신메뉴인 *유자크림새우는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다.<br>- 식품 알레르기 유발물질:<br>①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 ㉕야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>* 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.<br>- 맥류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 재공해 주시길 바랍니다. |                                                                                 |                                                                                              | 1일<br>①②⑤⑥⑧⑨④⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲<br>다진유부주먹밥<br>신선과일(키위)+②유기농우유                          | 2일(서울미래밥상)<br>⑤⑥⑫⑲<br>달걀간장불고기덮밥<br>신선과일(바나나)                                        |
| 오전간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                              | 후미밥<br>⑤⑥⑫⑲ 유부맑은국<br>⑤⑥⑫⑲⑮⑯⑰⑱순살간장찜닭<br>⑲알갈이나물<br>⑨저염깍두기                     | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑫야생산국<br>⑤⑥⑫⑮⑯⑰⑱삼치양념조림<br>⑲숙주나물<br>⑨저염배추김치                               |
| 점심                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                              | ①②⑤⑥⑮⑯⑰⑱⑲⑳⑳<br>만두탕수<br>핫도그                                                  | 빵(①②⑤⑥스틱빵)+②유기농우유                                                                   |
| 오후간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                              | 434/20/213                                                                  | 399/19/228                                                                          |
| 석간식                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                              |                                                                             | 신선과일(배)                                                                             |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                              |                                                                             |                                                                                     |
| 일자                       | 5일(대체 휴일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6일(싱겁데이)                                                                        | 7일(서울미래밥상)                                                                                   | 8일                                                                          | 9일(한글날)                                                                             |
| 조식                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ①⑤⑥⑮<br>굴소스채소볶음밥                                                                | ⑤⑥⑮채소밥전                                                                                      | 소고기볶음밥                                                                      |  |
| 오전간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 신선과일(배)                                                                         | ②⑤⑮떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                          | 신선과일(샤인머스켓)<br>+②⑤⑥유기농치즈                                                    |                                                                                     |
| 점심                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤저염콩나물국<br>①②⑤⑥⑮⑯⑰⑱⑲⑳<br>함박스테이크<br>⑤⑥⑲도토리묵채소무침<br>⑨저염배추김치              | 기장밥<br>+②⑤⑥⑮⑯⑰⑱<br>두부채소카레소스<br>②⑤⑥⑦⑨⑮⑰⑱우동국물<br>⑤⑥크래비리잔면치볶음<br>⑲오이새우무침<br>⑨저염깍두기              | 찰쌀밥<br>느타리버섯맑은국<br>①②⑤⑥⑮⑯⑰⑱부추오리훈제<br>⑲시금치나물<br>⑨저염배추김치                      |                                                                                     |
| 오후간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 찐감자+②유기농우유                                                                      | 빵(①②④⑤⑥⑮식빵)<br>+차(보리차)                                                                       | ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱로케스파게티                                                               |                                                                                     |
| 석간식                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 빵(①②⑤⑥모닝빵)+②유기농우유                                                               | ②유기농우유+시리얼                                                                                   | 마들렌+②유기농우유                                                                  |                                                                                     |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 421/19/185                                                                      | 400/16/181                                                                                   | 398/19/160                                                                  |                                                                                     |
| 일자                       | 12일(SMART UP 식재료)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13일(싱겁데이)                                                                       | 14일                                                                                          | 15일                                                                         | 16일                                                                                 |
| 조식                       | 김가루주먹밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑤⑥⑮소고기당면국밥                                                                      | ⑤⑥⑮⑮유부초밥                                                                                     | ⑤⑥⑮무우어묵국밥                                                                   | ⑤⑥⑮하이라이스덮밥                                                                          |
| 오전간식                     | 신선과일(단감)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ⑤연두부<br>+⑤⑥⑮⑮⑮양념장                                                               | ⑲파프리카채소죽<br>+②⑤⑥스트링치즈                                                                        | 신선과일(토마토)+②유기농우유                                                            | 신선과일(굴)                                                                             |
| 점심                       | 차조밥<br>⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮어묵국<br>⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮쇠불고기<br>⑲청경채나물<br>⑨저염깍두기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 현미밥<br>⑤⑥⑮저염근대된장국<br>①②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮탕수육<br>+②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮탕수육소스<br>⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮연근조림<br>⑨저염배추김치 | 달걀파프리카볶음밥<br>⑤⑥⑮실파장국<br>*①②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>유자크림새우<br>⑲(저당)요구르트<br>⑨저염깍두기                        | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑮⑮⑮쇠고기묵국<br>⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮양파두부조림<br>⑲참나물무침<br>⑨저염배추김치                   | 수수밥<br>①②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>만둣국<br>①⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮<br>매추리알장조림<br>⑤⑥⑮⑮⑮배추된장나물<br>⑨저염깍두기         |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥(호박)팬케이크<br>+②유기농우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ⑤⑥김가루채소주먹밥<br>+②유기농우유                                                           | 찐고구마+차(동굴레차)                                                                                 | ⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>볶음우동                                                         | 빵(①②⑤⑥모닝빵)<br>+④⑤⑥⑮(칼슘강화)두유                                                         |
| 석간식                      | 신선과일(사과)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ①②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮찐만두                                                                | 신선과일(바나나)                                                                                    | 찐고구마                                                                        | ⑤⑥⑮떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                 |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 426/18/202                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 414/19/187                                                                      | 437/19/169                                                                                   | 410/15/211                                                                  | 453/18/214                                                                          |
| 일자                       | 19일(세계음식의 날-베트남)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20일(싱겁데이)                                                                       | 21일                                                                                          | 22일 <바베큐파티>                                                                 | 23일                                                                                 |
| 조식                       | ①⑤⑥⑮북어콩나물국밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ⑤⑥⑮멸치주먹밥                                                                        | ⑤⑥⑮소고기무국밥                                                                                    | ②⑤⑥⑮치즈채소주먹밥                                                                 | ⑤⑥⑮영양만두국밥                                                                           |
| 오전간식                     | 신선과일(샤인머스켓)<br>+②유기농우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑲고구마채소죽                                                                         | ②⑤⑮떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                          | 신선과일(바나나)+②유기농우유                                                            | 신선과일(단감)                                                                            |
| 점심                       | 쌀밥<br>⑲환태국<br>①②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮간장닭강정<br>⑤⑥⑮가지나물<br>⑨저염배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑮저염깨미역국<br>⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮오향장육<br>⑤⑥⑮콩나물무침<br>⑨저염깍두기                         | ⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮<br>쇠고기곤드레나물밥<br>+⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮양념장<br>팽이버섯맑은국<br>①②⑤⑥⑮치즈달걀말이<br>⑤⑥⑮김자반볶음<br>⑨저염배추김치         | 쌀밥<br>⑤⑥⑮우거지두부된장국<br>⑮⑮삼겹살, 목살 구이+쌀무<br>모듬쌈+④⑤⑥⑮쌈장<br>⑨저염배추김치<br>②유기농저당요구르트 | 차조밥<br>⑮달걀국<br>②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>떡갈비채소조림<br>⑤⑥⑮오이나물<br>⑨저염깍두기                           |
| 오후간식                     | ⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>쇠고기쌀국수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ⑤⑥고구마탕+②유기농우유                                                                   | 빵(①②⑤⑥후레쉬번)<br>+차(옥수수차)                                                                      | ⑤⑥수제비                                                                       | 찐감자+②유기농우유                                                                          |
| 석간식                      | ⑤⑥⑮찐빵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 크루아상+②유기농우유                                                                     | 신선과일(배)                                                                                      | 신선과일(사과)                                                                    | ④⑤⑥⑮(칼슘강화)두유                                                                        |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 433/20/204                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 469/16/183                                                                      | 402/18/156                                                                                   | 423/20/240                                                                  | 404/20/186                                                                          |
| 일자                       | 26일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 27일(싱겁데이)                                                                       | 28일                                                                                          | 29일                                                                         | 30일                                                                                 |
| 조식                       | 카레라이스덮밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ⑮⑥⑮쇠고기감자국밥                                                                      | ⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>닭가슴살볶음밥                                                                         | 영양주먹밥                                                                       | ⑤⑥⑮북어국밥                                                                             |
| 오전간식                     | 신선과일(배)+②유기농우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ⑲브로콜리채소죽+②유기농우유                                                                 | ⑲단호박채소죽                                                                                      | 신선과일(단감)+②유기농우유                                                             | 신선과일(사과)                                                                            |
| 점심                       | 찰쌀밥<br>⑲무채국<br>②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>돈육바비큐볶음<br>①⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮<br>양상추개소스무침<br>⑨저염배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤저염두부맑은국<br>⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>닭볶음탕<br>⑲브로콜리나물<br>⑨저염깍두기                     | ⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>돈육(통조림)파인애플볶음밥<br>⑤⑥⑮청경채된장국<br>⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>어묵채소조림<br>①⑤⑮⑮코를슬로<br>⑨저염배추김치 | 보리밥<br>⑤⑥⑮⑮⑮안매운육개장<br>①달걀찜<br>⑲미역초무침<br>⑨저염깍두기                              | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑮배추된장국<br>⑤⑥⑮달걀리살구이<br>⑤⑥⑮피망감자채볶음<br>⑨저염배추김치                             |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥⑮채소전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>쇠고기채소주먹밥                                                           | 찐단호박+②유기농우유                                                                                  | ⑤⑥⑮잔치국수                                                                     | 빵(①②⑤⑥치즈빵)+②유기농우유                                                                   |
| 석간식                      | 감자버터구이                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ①②⑤⑥⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮⑮<br>구운 만두                                                          | 신선과일(아이스망고)                                                                                  | 신선과일(사과)                                                                    | ②⑤⑮떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                 |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 406/18/193                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 486/22/210                                                                      | 426/19/186                                                                                   | 428/18/243                                                                  | 402/19/198                                                                          |

| 원산지<br>표시 | 배추김치   |      | 콩<br>(두부류) | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 함박스테이크 |     |                           | 떡갈비    |     |
|-----------|--------|------|------------|----------------|--------|-----|---------------------------|--------|-----|
|           | 배추     | 고춧가루 |            |                | 돼지고기   | 닭고기 | 쇠고기                       | 돼지고기   | 쇠고기 |
|           | 국내산    | 국내산  | 국내산        | 국내산            | 국내산    | 국내산 | 국내산                       | 국내산 한우 |     |
|           | 쇠고기    |      | 돼지고기       | 닭고기            | 오리고기   |     | 다량어<br>참치채소볶음밥<br>(통조림참치) |        |     |
|           | 국내산 한우 |      | 국내산        | 국내산            | 국내산    |     | 원양산(태평양)                  |        |     |

\*조식과 석간식 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로 제시된 영양소분석표는 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 414kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 유치원·어린이집 상황에 맞게 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 감수 없이 변경 가능합니다. 식단표 및 (급식)운영일지는 구체적인 식품명으로 작성해 주시기 바랍니다.

| 구 분  |    | 대체 가능 식품                                                                                                                                         |
|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 신선과일 |    | 바나나, 사과, 귤, 배, 토마토, 키위, 오렌지 등                                                                                                                    |
| 채소스틱 |    | 파프리카, 당근, 오이, 고구마 등                                                                                                                              |
| 우유   |    | 떠먹는 요거트, 치즈, 칼슘강화두유 등                                                                                                                            |
| 밥    |    | 혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등<br>(※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할묵이나 압맥을 사용하여 조리합니다.)                                                                        |
| 채소찬  | 숙채 | 숙주, 무, 호박, 근대, 시금치, 고사리, 콩나물, 얼갈이, 브로콜리 등                                                                                                        |
|      | 생채 | 무, 도라지, 오이, 상추 등                                                                                                                                 |
| 김치   |    | 배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등                                                                                                         |
| 차    |    | 옥수수차, 보리차, 둥굴레차, 메밀차 등                                                                                                                           |
| 떡    |    | 시루떡, 바람떡, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡 등<br>(※ 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다. 쪄진 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.) |
| 빵    |    | 소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팥빵, 호빵 등                                                                                                     |

## ● 급·간식 제공 시 유의사항

- 매끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.(단면이 원형이 되지 않게 제공)
- 떡 제공 시에는 반드시 작게 잘라 제공하고, 입에 머금고 있다가 한꺼번에 삼키지 않도록 교사의 지속적인 모니터링이 필요합니다. 또한, 목이 메지 않도록 물이나 음료와 함께 제공해 주시기 바랍니다.
- 영아가 딱딱한 과일을 씹기 어려운 경우 바나나 등 부드러운 과일로 대체 가능합니다.
- 죽은 주 1-2회만 제공하는 것을 권장합니다. 죽 제공으로 오전 간식의 유제품이 빠지게 될 경우 오후 간식에 유제품을 추가하여 제공해 주시기 바랍니다.
- 급식 제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주시기 바랍니다.  
(식품안전나라 홈페이지(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증→제품명 검색에서 인증 제품 확인 가능)
- 점심 및 간식 식단의 식재료 1인량은 어린이집·유치원의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 알레르기를 유발하는 식품은 영유아의 개별 특성을 고려하여 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 동일 식품군으로 대체식품을 제공해 주시기 바랍니다.

| 식품 | 식품 알레르기 대체식품                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 달걀 | - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요<br>- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체                                                                         |
| 우유 | - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음<br>- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려                                                                  |
| 생선 | - 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체<br>- 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 |
| 육류 | - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음<br>- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담                                                      |
| 콩  | - 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)<br>- 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체                                                      |
| 땅콩 | - 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요<br>- 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장                        |

## ● 식단 구성

- '생일식단'은 어린이집·유치원에서 생일잔치를 하는 날에 변경하여 사용할 수 있습니다. 다만 배식량을 조절하여 열량을 과잉 섭취하지 않도록 주의해 주시기 바랍니다.
- 매주 화요일은 상견데일로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다. 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 연합회장님들과 협의를 통해서 토요일에 일품요리가 제공될 경우 '국 없는 날'로 운영합니다. 또한 같은 취지로 수요일 일품요리 식단에서는 어린이집·유치원의 재량에 따라 괄호 안의 국을 생략하셔도 무방합니다.
- 월 2회 '**서울미래밥상**'을 운영합니다. 서울미래밥상은 잡곡밥, 채소류, 콩류, 해산물, 과일, 유제품 등으로 구성되며, 탄소 발자국을 줄이고 사람과 지구를 모두 지키는 건강한 식생활 실천에 동참해 주시기 바랍니다.
- 월 1회 '**SMART 두뇌를 위한 날**'을 운영합니다. 뇌 건강과 성장에 도움을 주는 식재료를 활용한 메뉴를 제공하며, 가정통신문과 연계하여 가정에서도 함께 확인할 수 있도록 하였습니다.
- 월 1회 '**세계 음식의 날**'을 운영합니다. 세계 여러 나라의 다양한 메뉴를 제공하여 어린이들이 다른 나라의 식문화를 경험하고 이해하는 시간을 가질 수 있도록 해주시기 바랍니다.
- 이번 달 신메뉴인 **\*유자크림새우**는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다.

- ✓ 일본산 수산물에 대한 우려가 높아짐에 따라 수산물을 활용한 메뉴를 최대한 배제하였으나 완전히 제외하는 것은 다양한 식품 섭취 기회를 저해하는 것으로 사료되어 몇몇 메뉴에 사용하였습니다. 하지만 수산물 사용을 원하지 않는 어린이집·유치원은 함께 제시된 대체 메뉴로 제공하시기 바랍니다.

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

- 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

# 2026년 10월 식단(3세~5세)

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

| 요일<br>일자                 | 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 화                                                                    | 수                                                                                        | 목<br>1일                                                                      | 금<br>2일(서울미래밥상)                                                                     |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 조식                       | [ 이달의 식단안내 ]<br>- <b>식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 치나물우침 →콩나물우침, 식물고기→돼지고기</b><br>- 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, <b>재공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.</b><br>- 신메뉴인 <b>*유자크림새우</b> 는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다.<br>- <b>식품 알레르기 유발물질:</b><br>①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 ㉕야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>* 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.<br>- <b>떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 재공해 주시길 바랍니다.</b> |                                                                      |                                                                                          | ①②⑤⑥⑧⑨④⑤⑦②②④<br>다진유부주먹밥<br>신선과일(㉑키위)+㉒유기농우유                                  | ⑤⑥④②<br>달살간장불고기덮밥<br>신선과일(바나나)                                                      |
| 오전간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                          | 흑미밥<br>⑤⑥⑧⑬유부맑은국<br>⑤⑥④⑤②②순살간장찜닭<br>㉒열갈이나물<br>⑨저염깍두기                         | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤야육된장국<br>⑤⑥④⑤②②삼치양념조림<br>㉒숙주나물<br>⑨저염배추김치                               |
| 점심                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                          | ①②⑤⑥⑧⑨④⑤⑦②②④<br>만두탕수                                                         | 빵(①②⑤⑥스틱빵)+㉒유기농우유                                                                   |
| 오후간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                          | 핫도그                                                                          | 신선과일(배)                                                                             |
| 석간식                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                          | 668/28/328                                                                   | 614/27/351                                                                          |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                      |                                                                                          |                                                                              |                                                                                     |
| 일자                       | 5일(대체 휴일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6일(싱겁데이)                                                             | 7일(서울미래밥상)                                                                               | 8일                                                                           | 9일(한글날)                                                                             |
| 조식                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ①⑤⑥⑬<br>굴소스채소볶음밥                                                     | ⑤⑥⑬채소밥전                                                                                  | 소고기볶음밥                                                                       |  |
| 오전간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 신선과일(배)                                                              | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                      | 신선과일(샤인머스켓)<br>+㉒유기농치즈                                                       |                                                                                     |
| 점심                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤저염콩나물국<br>①②⑤⑥⑧⑨④⑤②<br>함박스테이크<br>⑤⑥②도토리묵채소무침<br>⑨저염배추김치    | 기장밥<br>+㉒유기농치즈<br>두부채소카레소스<br>②⑤⑥⑦⑨⑩⑤우동국물<br>⑤②크래베리잔멸치볶음<br>㉒오이사과무침<br>⑨저염깍두기            | 찰쌀밥<br>느타리버섯맑은국<br>①②⑤⑥②⑤부추오리훈제<br>㉒시금치나물<br>⑨저염배추김치                         |                                                                                     |
| 오후간식                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 찐감자+㉒유기농우유                                                           | 빵(①②④⑤⑥②식빵)<br>+차(보리차)                                                                   | ②⑤⑥②④⑤②로제스파게티                                                                |                                                                                     |
| 석간식                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 빵(①②⑤⑥모닝빵)+㉒유기농우유                                                    | ㉒유기농우유+시리얼                                                                               | 마들렌+㉒유기농우유                                                                   |                                                                                     |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 647/27/285                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                      |                                                                                          | 612/27/246                                                                   |                                                                                     |
| 일자                       | 12일(SMART UP 식재료)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13일(싱겁데이)                                                            | 14일                                                                                      | 15일                                                                          | 16일                                                                                 |
| 조식                       | 김가루주먹밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ⑤⑥⑬소고기당면국밥                                                           | ⑤⑥⑬⑤④유부초밥                                                                                | ⑤⑥⑬무우어묵국밥                                                                    | ⑤⑥⑬하이라이스덮밥                                                                          |
| 오전간식                     | 신선과일(단감)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑤연두부<br>+⑤⑥④⑤②②양념장                                                   | ㉒파프리카채소죽<br>+㉒유기농치즈                                                                      | 신선과일(㉒토마토)+㉒유기농우유                                                            | 신선과일(굴)                                                                             |
| 점심                       | 차조밥<br>⑤⑥⑧⑤⑥⑧⑨②어묵국<br>⑤⑥④⑤②②쇠불고기<br>②청경채나물<br>⑨저염배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 현미밥<br>⑤⑥⑤저염근대된장국<br>①②⑤⑥⑧⑨④⑤②탕수육<br>+㉒유기농치즈<br>⑤⑥④⑤②연근조림<br>⑨저염배추김치 | 달살파프리카볶음밥<br>⑤⑥⑤실파장국<br>*①②⑤⑥⑧⑨④⑤②<br>유자크림새우<br>㉒(저당)요구르트<br>⑨저염깍두기                      | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤쇠고기묵국<br>⑤⑥④⑤②②양파두부조림<br>㉒참나물무침<br>⑨저염배추김치                       | 수수밥<br>①②⑤⑥⑧⑨④⑤②②<br>만두국<br>①⑤⑥④⑤②②<br>매추리알장조림<br>⑤⑥⑤②배추된장나물<br>⑨저염배추김치             |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥(호박)팬케이크<br>+㉒유기농우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ⑤②김가루채소주먹밥<br>+㉒유기농우유                                                | 찐고구마+차(동굴레차)                                                                             | ⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑧②②<br>볶음우동                                                           | 빵(①②⑤⑥모닝빵)<br>+④⑤②③(칼슘강화)두유                                                         |
| 석간식                      | 신선과일(사과)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ①②⑤⑥⑧⑨④⑤②②찐만두                                                        | 신선과일(바나나)                                                                                | 찐고구마                                                                         | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                 |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 656/25/311                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 637/27/287                                                           | 673/27/260                                                                               | 631/22/325                                                                   | 697/26/329                                                                          |
| 일자                       | 19일(세계음식의 날-베트남)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20일(싱겁데이)                                                            | 21일                                                                                      | 22일 <바베큐파티>                                                                  | 23일                                                                                 |
| 조식                       | ①⑤⑥⑬복어콩나물국밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ⑤③④멸치주먹밥                                                             | ⑤⑥⑬소고기무국밥                                                                                | ②⑤⑥②치즈채소주먹밥                                                                  | ⑤⑥⑬영양만두국밥                                                                           |
| 오전간식                     | 신선과일(샤인머스켓)<br>+㉒유기농우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ㉒고구마채소죽                                                              | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                      | 신선과일(바나나)+㉒유기농우유                                                             | 신선과일(단감)                                                                            |
| 점심                       | 쌀밥<br>㉒환태국<br>①②⑤⑥⑧⑨④⑤②간장닭강정<br>⑤⑥②가지나물<br>⑨저염배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤저염깨미역국<br>⑤⑥⑧⑨④⑤②오향장육<br>⑤②콩나물무침<br>⑨저염깍두기               | ⑤⑥④⑤②②<br>쇠고기곤드레나물밥<br>+⑤⑥④⑤②②양념장<br>팽이버섯맑은국<br>①②⑤⑥치즈달걀말이<br>⑤②김자반볶음<br>⑨저염배추김치         | 쌀밥<br>⑤⑥⑤우거지두부된장국<br>⑤⑥⑤삼겹살, 목살 구이+쌈무<br>모듬쌈+④⑤⑥②쌈장<br>⑨저염배추김치<br>㉒유기농저당요구르트 | 차조밥<br>㉒달걀탕<br>②⑤⑥⑧⑨④⑤②②<br>떡갈비채소조림<br>⑤②오이나물<br>⑨저염배추김치                            |
| 오후간식                     |  ⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑧②②<br>쇠고기쌀국수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑤②고구마탕+㉒유기농우유                                                        | 빵(①②⑤⑥후레쉬번)<br>+차(옥수수차)                                                                  | ⑤⑥수제비                                                                        | 찐감자+㉒유기농우유                                                                          |
| 석간식                      | ⑤⑥⑬찐빵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 크루아상+㉒유기농우유                                                          | 신선과일(배)                                                                                  | 신선과일(사과)                                                                     | ④⑤②③(칼슘강화)두유                                                                        |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 666/29/314                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 721/23/281                                                           | 618/25/240                                                                               | 651/28/369                                                                   | 621/29/286                                                                          |
| 일자                       | 26일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27일(싱겁데이)                                                            | 28일                                                                                      | 29일                                                                          | 30일                                                                                 |
| 조식                       | 카레라이스덮밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ③⑤④쇠고기감자국밥                                                           | ⑤⑥③④닭가슴살볶음밥                                                                              | 영양주먹밥                                                                        | ⑤⑥③복어국밥                                                                             |
| 오전간식                     | 신선과일(배)+㉒유기농우유                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ㉒브로콜리채소죽+㉒유기농우유                                                      | ㉒단호박채소죽                                                                                  | 신선과일(단감)+㉒유기농우유                                                              | 신선과일(사과)                                                                            |
| 점심                       | 찰쌀밥<br>㉒무채국<br>②⑤⑥⑧⑨④⑤②<br>돈육바비큐볶침<br>①⑤⑥④⑤②②<br>양상추개소스무침<br>⑨저염배추김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤저염두부맑은국<br>⑤⑥④⑤②②달걀볶음탕<br>㉒브로콜리나물<br>⑨저염깍두기                | ⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑧②②<br>돈육(통조림)파인애플볶음밥<br>⑤⑥⑤청경채된장국<br>⑤⑥③④⑤⑥⑧⑨④⑤②<br>어묵채소조림<br>①⑤②코울슬로<br>⑨저염배추김치 | 보리밥<br>⑤⑥⑤②안매운육개장<br>①달걀찜<br>㉒미역초무침<br>⑨저염배추김치                               | ⑤⑥잡곡밥<br>⑤⑥⑤배추된장국<br>⑤④달다리살구이<br>⑤②파망갑채볶음<br>⑨저염배추김치                                |
| 오후간식                     | ①②⑤⑥③채소전                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑤⑥④⑤②④쇠고기채소주먹밥                                                       | 찐단호박+㉒유기농우유                                                                              | ⑤⑥③잔치국수                                                                      | 빵(①②⑤⑥치즈빵)+㉒유기농우유                                                                   |
| 석간식                      | 감자버터구이                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ①②⑤⑥④⑤⑥⑧⑨④⑤②<br>구운 만두                                                | 신선과일(아이스망고)                                                                              | 신선과일(사과)                                                                     | ②⑤⑥떠먹는<br>요구르트(플레인)                                                                 |
| 열량/단백질/칼슘<br>(kcal/g/mg) | 624/25/297                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 748/31/323                                                           | 656/27/286                                                                               | 659/26/374                                                                   | 619/27/305                                                                          |

| 원산지<br>표시 | 배추김치   |      | 콩<br>(두부류) | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 함박스테이크 |                           |        | 떡갈비  |     |
|-----------|--------|------|------------|----------------|--------|---------------------------|--------|------|-----|
|           | 배추     | 고춧가루 |            |                | 돼지고기   | 닭고기                       | 쇠고기    | 돼지고기 | 쇠고기 |
|           | 국내산    | 국내산  | 국내산        | 국내산            | 국내산 한우 | 국내산                       | 국내산 한우 |      |     |
|           | 쇠고기    |      | 돼지고기       | 닭고기            | 오리고기   | 다량어<br>참치채소볶음밥<br>(통조림참치) |        |      |     |
|           | 국내산 한우 |      | 국내산        | 국내산            | 국내산    | 원양산(태평양)                  |        |      |     |

\*조식과 석간식 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가되는 메뉴이므로 제시된 영양소분석표는 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 414kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 유치원·어린이집 상황에 맞게 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 감수 없이 변경 가능합니다. 식단표 및 (급식)운영일지는 구체적인 식품명으로 작성해 주시기 바랍니다.

| 구 분  |    | 대체 가능 식품                                                                                                                                         |
|------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 신선과일 |    | 바나나, 사과, 귤, 배, 토마토, 키위, 오렌지 등                                                                                                                    |
| 채소스틱 |    | 파프리카, 당근, 오이, 고구마 등                                                                                                                              |
| 우유   |    | 떠먹는 요거트, 치즈, 칼슘강화두유 등                                                                                                                            |
| 밥    |    | 혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등<br>(※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할묵이나 압맥을 사용하여 조리합니다.)                                                                        |
| 채소찬  | 숙채 | 숙주, 무, 호박, 근대, 시금치, 고사리, 콩나물, 열갈이, 브로콜리 등                                                                                                        |
|      | 생채 | 무, 도라지, 오이, 상추 등                                                                                                                                 |
| 김치   |    | 배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등                                                                                                         |
| 차    |    | 옥수수차, 보리차, 둥굴레차, 메밀차 등                                                                                                                           |
| 떡    |    | 시루떡, 바람떡, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡 등<br>(※ 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다. 쪄진 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.) |
| 빵    |    | 소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팃빵, 호빵 등                                                                                                     |

## ● 급·간식 제공 시 유의사항

- 매끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.(단면이 원형이 되지 않게 제공)
- 떡 제공 시에는 반드시 작게 잘라 제공하고, 입에 머금고 있다가 한꺼번에 삼키지 않도록 교사의 지속적인 모니터링이 필요합니다. 또한, 목이 메지 않도록 물이나 음료와 함께 제공해 주시기 바랍니다.
- 영아가 딱딱한 과일을 씹기 어려운 경우 바나나 등 부드러운 과일로 대체 가능합니다.
- 죽은 주 1-2회만 제공하는 것을 권장합니다. 죽 제공으로 오전 간식의 유제품이 빠지게 될 경우 오후 간식에 유제품을 추가하여 제공해 주시기 바랍니다.
- 급식 제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주시기 바랍니다.  
(식품안전나라 홈페이지(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증→제품명 검색에서 인증 제품 확인 가능)
- 점심 및 간식 식단의 식재료 1인량은 어린이집·유치원의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 알레르기를 유발하는 식품은 영유아의 개별 특성을 고려하여 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 동일 식품군으로 대체식품을 제공해 주시기 바랍니다.

| 식품 | 식품 알레르기 대체식품                                                                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 달걀 | - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요<br>- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체                                                                         |
| 우유 | - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음<br>- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려                                                                  |
| 생선 | - 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체<br>- 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 |
| 육류 | - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음<br>- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문가와 상담                                                      |
| 콩  | - 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)<br>- 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체                                                      |
| 땅콩 | - 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요<br>- 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장                        |

## ● 식단 구성

- '생일식단'은 어린이집·유치원에서 생일잔치를 하는 날에 변경하여 사용할 수 있습니다. 다만 배식량을 조절하여 열량을 과잉 섭취하지 않도록 주의해 주시기 바랍니다.
- 매주 화요일은 상견데일로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다. 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 연합회장님들과 협의를 통해서 토요일에 일품요리가 제공될 경우 '국 없는 날'로 운영합니다. 또한 같은 취지로 수요일 일품요리 식단에서는 어린이집·유치원의 재량에 따라 괄호 안의 국을 생략하셔도 무방합니다.
- 월 2회 '**서울미래밥상**'을 운영합니다. 서울미래밥상은 잡곡밥, 채소류, 콩류, 해산물, 과일, 유제품 등으로 구성되며, 탄소 발자국을 줄이고 사람과 지구를 모두 지키는 건강한 식생활 실천에 동참해 주시기 바랍니다.
- 월 1회 '**SMART 두뇌를 위한 날**'을 운영합니다. 뇌 건강과 성장에 도움을 주는 식재료를 활용한 메뉴를 제공하며, 가정통신문과 연계하여 가정에서도 함께 확인할 수 있도록 하였습니다.
- 월 1회 '**세계 음식의 날**'을 운영합니다. 세계 여러 나라의 다양한 메뉴를 제공하여 어린이들이 다른 나라의 식문화를 경험하고 이해하는 시간을 가질 수 있도록 해주시기 바랍니다.
- 이번 달 신메뉴인 **\*유자크림새우**는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다.

- ✓ 일본산 수산물에 대한 우려가 높아짐에 따라 수산물을 활용한 메뉴를 최대한 배제하였으나 완전히 제외하는 것은 다양한 식품 섭취 기회를 저해하는 것으로 사료되어 몇몇 메뉴에 사용하였습니다. 하지만 수산물 사용을 원하지 않는 어린이집·유치원은 함께 제시된 대체 메뉴로 제공하시기 바랍니다.

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

- 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