2026년 11월 식단(1세~2세)

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
조식	①⑤⑥⑬ 굴소스채소볶음밥	소고기볶음밥	⑤⑥⑬채소밥전	①②⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥	⑤⑥⑭㉔ 닭살간장불고기덮밥
오전간식	신선과일(귤)+②유기농우유	신선과일(배)+②유기농우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔양배추채소죽 +②⑤⑥스트링치즈	신선과일(바나나)
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨저염배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨저염깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉔ 삼색고명우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉙김자반볶음 ⑨저염깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨저염깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨저염배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	빵(①②④⑤⑥⑩㉒롤빵) +차(보리차)	⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉓연근강정	찐감자+②유기농우유
석간식	빵(①②⑤⑥모닝빵) +②유기농우유	②유기농우유+시리얼	마들렌+②유기농우유	핫도그	신선과일(바나나)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/220	410/18/192	435/20/163	405/16/155	404/18/200
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일
조식	김가루주먹밥	⑤⑥⑬⑮소고기당면국밥	⑤⑥⑬⑮㉔유부초밥	⑤⑥⑬무우어묵국밥	⑤⑥⑬⑮하이라이스덮밥
오전간식	신선과일(⑫토마토) +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	신선과일(귤)	㉔단호박채소죽	㉔느타리버섯채소죽 +②유기농우유	신선과일(사과)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨저염깍두기	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳탕수육 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨저염배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨저염깍두기	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳닭강정 ㉔느타리버섯나물 ⑨저염배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자당근조림 ⑨저염깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②유기농우유	찐단호박+②유기농우유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②유기농우유
석간식	신선과일(사과)	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	신선과일(배)	찐고구마	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/19/227	468/17/194	420/21/222	430/21/183	435/19/222
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일
조식	①⑤⑥⑬북어콩나물국밥	⑤⑬㉔멸치주먹밥	⑤⑥⑭㉔닭가슴살볶음밥	②⑤⑥㉔치즈채소주먹밥	⑤⑥⑩⑮영양만두국밥
오전간식	신선과일(바나나)	신선과일(샤인머스켓) +②⑤⑥스트링치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔얼갈이배추채소죽+②유기농우유	신선과일(사과)
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔크랜베리잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨저염깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물 ⑨저염배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨저염깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨저염배추김치	차조밥 ⑤⑥⑮㉔소고기미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉔숙주나물 ⑨저염깍두기
오후간식	①②⑤⑥미니붕어빵 +②유기농우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +차(옥수수차)	⑤㉔고구마맛탕	①삶은달걀+②유기농우유
석간식	⑤⑥⑬찐빵	크루아상+②유기농우유	신선과일(배)	신선과일(사과)	④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	391/15/233	428/18/197	446/16/159	462/17/228	406/20/217
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)
조식	카레라이스덮밥	⑬⑮⑳쇠고기감잣국밥	⑤⑥⑬채소밥전	영양주먹밥	⑤⑥⑬북어국밥
오전간식	신선과일(샤인머스켓) +②⑤⑥유기농치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	신선과일(사과)	㉔감자채소죽+②유기농우유	신선과일(귤)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲㉓어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨저염배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨저염깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮㉑코울슬로 ⑨저염배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨저염깍두기	현미밥 ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ⑤㉔콩나물무침 ⑨저염배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 유부초밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②유기농우유	찐고구마+②유기농우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	빵(①②⑤⑥카스텔라) +②유기농우유
석간식	감자버터구이	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 구운 만두	신선과일(아이스망고)	신선과일(사과)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	432/20/207	406/20/207	441/19/229	451/20/218	415/18/222
일자	30일(세계음식의 날-러시아)				
조식	⑤⑥⑬⑮소고기무국밥				
오전간식	신선과일(사과)+②유기농우유				
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔파래무침 ⑨저염깍두기				
오후간식	①⑤⑥칼국수				
석간식	신선과일(배)				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	436/19/190				

[이달의 식단안내]

- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기
- 11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '연근'입니다. 가정통신문과 연계하여 '연근들깨무침'을 제공하오니 참고 부탁드립니다.
- 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, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.
- 식품 알레르기 유발물질:
  ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
  (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
  * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.
- 떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	콩(두부류)				콩(콩비지)	다랑어
		연두부어린잎 샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	콩비지찌개	참치채소주먹밥 (통조림참치)
	국내산 한우					국내산	국내산	원양산(태평양)

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

식단안내

● 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		사과, 바나나, 귤, 배, 단감, 키위, 샤인머스켓, 토마토 등
채소스틱		파프리카, 당근, 오이, 고구마 등
우유		떠먹는 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 **(※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할맥이나 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 **(※ 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다. 쫄깃한 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 동글동글한 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 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 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 - 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 - 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) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 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 싱겁데이로 **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.

✔ **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

11월 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 11월 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	424	18	201
3-5세	653	26	309

● 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	424 + 246 = 670	230
3-5세	1,400	653 + 379 = 1,032	368

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 11월 식단(3세~5세)

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

요일	월	화	수	목	금
일자	2일	3일(싱겁데이)	4일	5일	6일(서울미래밥상)
조식	①⑤⑥⑬ 굴소스채소볶음밥	소고기볶음밥	⑤⑥⑬채소밥전	①②⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑰⑳㉔ 다진유부주먹밥	⑤⑥⑭㉔ 닭살간장불고기덮밥
오전간식	신선과일(귤)+②유기농우유	신선과일(배)+②유기농우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔양배추채소죽 +②⑤⑥스트링치즈	신선과일(바나나)
점심	차조밥 ⑤⑥애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육장조림 ⑤⑥㉔청포묵무침 ⑨저염배추김치	기장밥 ⑤⑥⑮저염얼갈이된장국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 오이새콤무침 ⑨저염깍두기	①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 구운치킨마요덮밥 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮㉔ 삼색고명우동국물 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 연두부어린잎샐러드 ⑤㉙김자반볶음 ⑨저염깍두기	보리밥 ①⑤⑥달걀팟국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔돈육양배추볶음 ㉔참나물무침 ⑨저염깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔삼치무조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 ⑨저염배추김치
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑳㉔ 온메밀국수	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	빵(①②④⑤⑥⑩㉒롤빵) +차(보리차)	⑤⑥⑫⑭⑮⑳㉓연근강정	찐감자+②유기농우유
석간식	빵(①②⑤⑥모닝빵) +②유기농우유	②유기농우유+시리얼	마들렌+②유기농우유	핫도그	신선과일(바나나)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	654/26/338	631/26/295	669/28/250	623/23/238	621/26/307
일자	9일	10일(싱겁데이)	11일	12일	13일
조식	김가루주먹밥	⑤⑥⑬⑮소고기당면국밥	⑤⑥⑬⑮㉔유부초밥	⑤⑥⑬무우어묵국밥	⑤⑥⑬⑮하이라이스덮밥
오전간식	신선과일(⑫토마토) +④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유	신선과일(귤)	㉔단호박채소죽	㉔느타리버섯채소죽 +②유기농우유	신선과일(사과)
점심	쌀밥 ⑤⑥콩나물국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭불고기 ㉔브로콜리초무침 ⑨저염깍두기	현미밥 ①②⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑳㉔ 저염청경채맛살탕 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳탕수육 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨저염배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기무밥 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장 ⑤⑥⑮실파장국 ①⑤달걀말이 ②(저당)요구르트 ⑨저염깍두기	흑미밥 ⑤⑥두부맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳닭강정 ㉔느타리버섯나물 ⑨저염배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔감자당근조림 ⑨저염깍두기
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳㉔ 참치채소주먹밥	①②⑤⑥핫케이크+②유기농우유	찐단호박+②유기농우유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②유기농우유
석간식	신선과일(사과)	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳찐만두	신선과일(배)	찐고구마	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	670/27/288	720/24/298	646/30/342	661/30/282	669/27/341
일자	16일	17일(싱겁데이)	18일	19일	20일
조식	①⑤⑥⑬북어콩나물국밥	⑤⑬㉔멸치주먹밥	⑤⑥⑭㉔닭가슴살볶음밥	②⑤⑥㉔치즈채소주먹밥	⑤⑥⑩⑮영양만두국밥
오전간식	신선과일(바나나)	신선과일(샤인머스켓) +②⑤⑥스트링치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	㉔얼갈이배추채소죽+②유기농우유	신선과일(사과)
점심	기장밥 ⑤⑥⑮쇠고기샤브샤브국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔크랜베리잔멸치조림 ㉔열무나물 ⑨저염깍두기	보리밥 ⑤⑥⑩⑮저염유부쑥갓국 ①②⑤⑥⑫⑮훈제오리볶음+무쌈 ㉔유채나물 ⑨저염배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥부추맑은국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 만두탕수 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 오이깨소스무침 ⑨저염깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨⑩콩비지찌개 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥⑮㉔얼갈이된장나물 ⑨저염배추김치	차조밥 ⑤⑥⑮㉔소고기미역국 ⑤⑩돈육목살구이 ㉔숙주나물 ⑨저염깍두기
오후간식	①②⑤⑥미니붕어빵 +②유기농우유	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳ 토마토스파게티	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +차(옥수수차)	⑤㉔고구마맛탕	①삶은달걀+②유기농우유
석간식	⑤⑥⑬찐빵	크루아상+②유기농우유	신선과일(배)	신선과일(사과)	④⑤㉒㉓(칼슘강화)두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	602/21/359	659/26/303	686/23/245	710/24/351	625/28/334
일자	23일	24일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	25일	26일	27일(서울미래밥상)
조식	카레라이스덮밥	⑬⑮⑳쇠고기감잣국밥	⑤⑥⑬채소밥전	영양주먹밥	⑤⑥⑬북어국밥
오전간식	신선과일(샤인머스켓) +②⑤⑥유기농치즈	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔저염양념장	신선과일(사과)	㉔감자채소죽+②유기농우유	신선과일(귤)
점심	흑미밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲㉓어묵국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳동그랑땡전 ㉔세발나물무침 ⑨저염배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑮저염배추된장국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제찜닭 ①②⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근들깨무침 ⑨저염깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ①②⑤⑫시금치프리타타 ①⑤⑥⑫⑮㉔코울슬로 ⑨저염배추김치	찹쌀밥 ⑤⑥감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑳돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳돈가스소스 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔양상추오리엔탈무침 ⑨저염깍두기	현미밥 ⑤⑥⑯오징어뭇국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 고기없는마파두부 ⑤㉔콩나물무침 ⑨저염배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑰⑳㉔ 유부초밥	①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미모닝빵샌드위치 +②유기농우유	찐고구마+②유기농우유	②⑤⑥⑦⑨⑩⑭⑮⑳우동	빵(①②⑤⑥카스텔라) +②유기농우유
석간식	감자버터구이	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 구운 만두	신선과일(아이스망고)	신선과일(사과)	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	664/29/318	646/29/353	679/27/353	694/29/335	639/26/342
일자	30일(세계음식의 날-러시아)				
조식	⑤⑥⑬⑮소고기무국밥				
오전간식	신선과일(사과)+②유기농우유				
점심	보리밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠고기버섯조림 ㉔파래무침 ⑨저염깍두기				
오후간식	①⑤⑥칼국수				
석간식	신선과일(배)				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	671/27/292				

[이달의 식단안내]

- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 취나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지불고기
- 11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '연근'입니다. 가정통신문과 연계하여 '연근들깨무침'을 제공하오니 참고 부탁드립니다.
- 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, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다.
- 식품 알레르기 유발물질:
  ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨
  (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)
  * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.
- 떡류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기	콩(두부류)				콩(콩비지)	다랑어
		연두부어린잎 샐러드	두부카레볶음밥	두부맑은국	연두부 +저염양념장	고기없는 마파두부	콩비지찌개	참치채소주먹밥 (통조림참치)
	국내산 한우					국내산	국내산	원양산(태평양)

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

식단안내

● 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		사과, 바나나, 귤, 배, 단감, 키위, 샤인머스켓, 토마토 등
채소스틱		파프리카, 당근, 오이, 고구마 등
우유		떠먹는 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 **(※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할맥이나 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 **(※ 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다. 쫄깃한 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 동글동글한 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 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 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 - 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 - 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) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 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 싱겁데이로 **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.

✔ **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

11월 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 11월 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	424	18	201
3-5세	653	26	309

● 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	424 + 246 = 670	230
3-5세	1,400	653 + 379 = 1,032	368

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