

요일	월	화	수	목	금
일자	[이달의 식단안내]			1일	2일 (서울미래밥상)
오전간식	- 서울시와 함께하는 ‘서울미래밥상’은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. - 신메뉴인 *우자크림새우는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잔 ㉔참깨 (㉕야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)			㉔키위+㉒우유	바나나
점심				⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥④⑤②④순살간장찜닭 ㉔얼갈이나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤아욱된장국 ⑤⑥④⑤②④삼치양념조림 ㉔숙주나물 ⑨배추김치
오후간식				①②⑤⑥⑩④⑤⑥④⑦⑧⑨②③물만두	빵(①②⑤⑥스틱빵)+㉒우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				413/19/213	399/19/228
일자	5일 (대체 휴일)	6일(상접데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일 (한글날)
오전간식		굴	㉒⑤⑤ 떠먹는요구르트(플레인)	샤인머스켓+㉒⑤⑥치즈	
점심		⑤⑥잡곡밥 송능 ①②⑤⑥⑩④⑤②④ 함박스테이크 ⑤⑥④도토리묵채소무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 +㉒⑤⑥④⑤②④ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑥우동국물 ⑤②잔멸치볶음 ㉔오이사과무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥④⑤②④오리주물럭 ㉔시금치나물 ⑨배추김치	
오후간식		찐감자+㉒우유	빵(①②④⑤⑥②식빵)+보리차	㉒⑤⑥④⑤②④로제스파게티	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		421/19/185	400/16/181	398/19/160	
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(상접데이)	14일	15일	16일
오전간식	배	⑤연두부+⑤⑥④⑤②④양념장	바나나+㉒⑤⑥치즈	㉒토마토+㉒우유	㉔배추채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑤④⑤②④어묵국 ⑤⑥④⑤②④쇠불고기 ㉔청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 저염근대된장국 ⑤⑥⑤삼겹살양파볶음 ⑤⑥④⑤②④연근조림 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②④ 달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥⑤실파장국 *①②⑤⑥④⑤②④ 우자크림새우 ㉒요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤②④쇠고기묵국 ⑤⑥④⑤②④두부조림 ㉔참나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥④⑤②④ 만두국 ①⑤⑥④⑤②④ 메추리알장조림 ⑤⑥⑤②배추된장나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥팬케이크+㉒우유	⑤④김가루채소주먹밥+㉒우유	찐 고구마 +동굴레차	⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑤②④ 볶음우동	빵(①②⑤⑥모닝빵)+④⑤②②두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/18/202	414/19/187	437/19/169	410/15/211	453/18/214
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(상접데이)	21일	22일	23일
오전간식	사과+㉒우유	배	㉒⑤⑤ 떠먹는요구르트(플레인)	바나나+㉒우유	㉔감자채소죽
점심	쌀밥 ㉔황태국 ②⑤⑥④⑤②④달걀비 ⑤⑥②가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송능 ⑤⑥⑧⑨④⑤⑥③②④ 돈육전부간장볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②④ 쇠고기콘드레나물밥 +⑤⑥④⑤②④양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ⑤②김자반볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥④⑤②④제육볶음 ⑤⑥④⑤②④상추무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑩닭곰탕 ⑤⑥④⑤⑥③②④ 오징어채소조림 ⑤②오이나물 ⑨배추김치
오후간식	 ⑤⑥⑧⑨⑤⑥③②④ 쇠고기쌀국수	⑤②고구마맛탕+㉒우유	빵(①②⑤⑥후레쉬번)+옥수수차	⑤⑥수제비	찐감자+ ㉒우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	452/15/183	402/18/156	423/20/240	404/20/186
일자	26일	27일(상접데이)	28일	29일	30일
오전간식	배+㉒우유	시리얼+㉒우유	굴	단감+㉒우유	㉔배추채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ㉒무쌈국 ②⑤⑥④⑤②④ 돈육바비큐볶침 ①⑤⑥④⑤②④ 양상추깨소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 저염두부맑은국 ⑤⑥④⑤②④ 닭볶음탕 ㉔브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨④⑤⑥③②④ 돈육(통조림)파인애플볶음밥 ⑤⑥⑤청경채된장국 ⑤⑥③④⑤⑥③②④ 어묵조림 ①⑤②코골슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤②안매운육개장 ①달걀찜 ㉔미역초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑤배추된장국 ⑤⑥⑦고등어구이 ⑤②감자채볶음 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥채소전	⑤②잔멸치주먹밥	찐단호박 +㉒우유	⑤⑥②잔치국수	빵(①②⑤⑥치즈빵)+㉒우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198

원산지 표시	쇠고기(한우)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	배추김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	배추	고춧가루
	쌀 (밥,죽,누룽지)	참치(다랑어)	콩 두부류(연두부)	오징어		국내산	국내산
	국내산	원양산(태평양)	국내산	국내산			

식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

- 건강한 식생활을 위하여 동원 홈푸드에서 친환경 식자재를 공급받고 있습니다. 50%이상 (급식 단체 협약)
- 위 식단은 어린이집 사정으로 대체 식품군으로 변동 될 수 있습니다.
- 우유: 서울우유
- 잡곡밥: 영아의 경우 소화가 잘 안되어서 잡곡은 소량씩 넣어서 제공하고 있습니다.

- 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 (※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 활맥이나 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 (※ 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다. 쪄지 않은 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 상급데일로 **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 팔호 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

10월 식단 영양가 분석 안내문

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

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

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

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

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

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

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

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

● 아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량

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

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

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