

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

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일	3일(개천절)
오전	 구로구 어린이· 사회복지 급식관리 지원센터 대한영양사협회 위탁 Tel. 02)866-9596			②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	
점심				⑭⑲닭살채소무른밥	⑮⑳쇠고기채소무른밥	
열량/단백질(kcal/g)				196/10	211/9	
일 자	5일(대체휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
오전		신선과일(귤)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(사과)		신선과일(오렌지)
점심		⑮⑳쇠고기채소무른밥	㉔황태채소무른밥	⑤⑮㉔두부느타리버섯 무른밥		①㉔달걀노른자 채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)		159/5	199/10	136/4		166/4
일 자	12일	13일	14일	15일	16일	17일
오전	신선과일(배)	②⑤⑥치즈	신선과일(바나나)	찐고구마	신선과일(귤)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑮⑳쇠고기무무른밥	⑤⑮㉔연두부채소무른밥	⑭⑲닭살채소무른밥	⑮⑳쇠고기숙주무른밥	①㉔달걀노른자 채소무른밥	⑤⑮㉔두부채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	158/5	172/6	152/6	188/5	161/4	195/8
일 자	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전	②⑤⑥치즈	신선과일(배)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(바나나)	신선과일(사과)	신선과일(귤)
점심	㉔황태가지무른밥	⑤⑭㉔닭살콩나물 무른밥	⑮⑳쇠고기채소무른밥	⑤⑮㉔두부채소무른밥	⑭⑲닭살채소무른밥	①㉔달걀노른자 채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	182/10	144/6	211/9	150/4	138/5	161/4
일 자	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전	신선과일(배)	②⑤⑥치즈	신선과일(귤)	찐감자	신선과일(사과)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑮㉔두부무무른밥	⑭⑲닭살채소무른밥	①㉔달걀노른자 채소무른밥	⑮⑳쇠고기얼갈이무른밥	⑤⑮㉔두부채소무른밥	⑮⑳쇠고기채소무른밥
열량/단백질(kcal/g)	141/3	180/9	161/4	155/5	136/3	211/9
원산지 표시		쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류)	쇠고기		닭고기
		국내산	국내산	국내산(한우)		국내산

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.)

이유식 안내

초기(4-5개월)		중기(6-8개월)	후기(9-11개월)
제공 형태	미음, 채소즙 같은 유동식	죽 또는 으개거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
조리	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린 쌀: 물=1:5)
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, ‘주르룩’ 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배 죽으로, 부드러운 덩어리가 약간 있으며, ‘뚝뚝’ 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
1일 제공 횟수	간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
1회 제공량	60g	120g	180g
식재료 선택	곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	-
	육류	쇠고기	닭고기
	어패류	-	흰살생선
	난류	-	달걀노른자
	콩류	-	두부, 완두콩, 강낭콩
	채소류	애호박, 양배추, 브로콜리, 단호박, 오이, 청경채	당근, 시금치, 버섯, 김, 미역
	과일류	바나나	수박, 사과, 배
	유지	-	-
형태	우유 및 유제품	-	-
	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으갠 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태
조미	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태
			완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태
조미		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지	
주의사항		- 만 4개월 이전에는 이유식을 시작하지 않습니다. 만 4-5개월부터 식품 알레르기 위험이 없는 쌀미음으로 초기 이유식을 시작하여 3-5일 간격으로 한 가지 새로운 식품을 추가합니다. - 미음을 끓일 때는 물 외에 다른 것은 추가하지 않습니다. 보통 오전에 아기가 기분이 좋을 때 먹이고, 한 스푼씩 먹여보고 먹는 양은 아이가 이유식에 적응하는 상황을 보며 차츰 늘려가도록 합니다.	- 초기 이유식이 끝날 무렵 한 번에 5큰술(50ml)정도 먹을 수 있게 되면, 생후 만 6-8개월에 중기 이유식을 시작합니다. 아기가 혀와 입천장을 이용해 으개 먹을 수 있으므로 부드럽게 퍼진 죽으로 제공합니다. - 7배죽으로 시작하여 후기로 넘어갈 즈음에는 5배죽을 먹을 수 있도록 서서히 조절하여 제공합니다.
알레르기 유발가능 식품		- 후기 이유식으로 접어들면 한 번에 10큰술(100ml)정도 먹을 수 있도록 배식량을 아기의 개인별 발달상황에 따라 차이를 두고 조금씩 차차 늘려갑니다.	
알레르기 유발가능 식품		①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)	
기타 주요사항		- 출생 시 체내에 저장해 두었던 철분, 칼슘, 구리, 아연, 비타민D 등의 영양소가 생후 4-6개월이 되면 많이 소모되므로, 보충이 필요합니다. 따라서 생후 4~6개월 무렵부터 이유식을 시작해야 합니다. - 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다. - 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유식 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋습니다.	

 구로구
어린이·
사회복지
급식관리
지원센터
대한영양사협회 위탁
Tel. 02)866-9596

개천절



한글날



A cartoon illustration of a Korean scholar (Seonbi) with a beard, wearing a traditional red robe (durumagi) and a black gat (hat). He is holding a large yellow book with the title '민음사전' (Minimsaeon) written on it. The background is a solid light yellow color.

개천절

원산지
표시

- 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 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할매이나 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, 동굴레차, 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, 단팃빵, 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 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



요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(생일잔치)	토 3일(개천절)
오전간식	 구로구 어린이· 사회복지 급식관리 지원센터 대한영양사협회 위탁 Tel. 02)866-9596	[이달의 식단안내] - 10월 신메뉴는 *유자크림새우 입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑩야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) - 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공받은 메뉴로 어린이집 조리사(심순이)님이 직접 조리합니다. - 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.		채소스틱(파프리카)+②우유	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	 개천절
점심				흑미밥 ⑤⑥⑩⑬유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳순살간장찜닭 ㉒얼갈이나물 ⑨각두기	쌀밥 ⑤⑥④황태미역국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲ 쇠고기찜스테이크 ①⑤⑥⑫⑮⑲과일샐러드 ⑨배추김치	
오후간식				①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳물만두	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				636/27/328	685/28/379	
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식	 개천절	신선과일(굴)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근)+ ②⑤⑥치즈	 한글날	신선과일(오렌지)
점심		수수밥 ⑤저염콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲ 함박스테이크 ⑤⑥④도토리묵채소무침 ⑨각두기	기장밥 +②⑤⑥⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 두부채소카레소스 ②⑤⑥⑦⑨⑩⑮우동국물 ⑤②잔멸치볶음 ㉒오이사과무침 ⑨배추김치	참쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳오리주물럭 ㉒시금치나물 ⑨각두기		⑤⑥⑬⑮⑲참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②요구르트 ⑨각두기
오후간식		찐감자+②우유	빵(①②④⑤⑥소보로빵) +차(보리차)	②⑤⑥⑫⑭⑮⑲로제스파게티		빵(①②⑤⑥후레쉬번) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		647/27/285	615/23/279	612/27/246		629/25/298
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	신선과일(배)	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑲⑳양념장	신선과일(바나나) +②⑤⑥치즈	채소스틱(오이)+②우유	신선과일(굴)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑬⑭⑮⑯⑰⑱어묵국 ⑤⑥④⑮⑲⑳쇠불고기 ㉒청경채나물 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥⑤저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥④⑮⑲⑳연근조림 ⑨각두기	⑤⑥④⑮⑲⑳달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥⑤실파장국 *①②⑤⑥⑦⑨⑭⑮⑲ 유자크림새우 ②요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑤⑲⑳쇠고기뭇국 ⑤⑥④⑮⑲⑳두부조림 ㉒참나물무침 ⑨각두기	수수밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ ㉒ 만둣국 ①⑤⑥④⑮⑲⑳ 메추리알장조림 ⑤⑥⑤⑲배추된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑩④⑮⑲⑳돈육깻잎덮밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑭⑮⑲⑳ 크래미샐러드 신선과일(㉑키위) ⑨각두기
오후간식	①②⑤⑥팬케이크 +②우유	⑤②김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마+차(등굴레차)	⑤⑥⑧⑨④⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 볶음우동	빵(①②⑤⑥모닝빵) +④⑤②③(칼슘강화)두유	찐단호박+차(매실차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	656/25/311	637/27/287	673/27/260	631/22/325	697/26/329	653/24/214
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(싱겁데이)	21일	22일	23일	24일
오전간식	채소스틱(당근)+②우유	신선과일(배)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(바나나)+②우유	신선과일(사과)	신선과일(굴)
점심	쌀밥 ㉒황태국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑯⑰⑱달걀비 ⑤⑥②가지나물 ⑨배추김치	기장밥 ⑤⑥⑤저염우원장국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 돈육전분간장볶음 ⑤②콩나물무침 ⑨각두기	⑤⑥④⑮⑲⑳쇠고기콘드레나물밥 +⑤⑥④⑮⑲⑳양념장 팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥치즈달걀말이 ★⑤②김자반볶음 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩④⑮⑲⑳제육볶음 ⑤⑥④⑮⑲⑳상추무침 ⑨각두기	차조밥 ㉒닭곰탕 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 떡갈비채소조림 ⑤⑥②오이무침 ⑨배추김치	①⑤⑥⑧⑨④⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②요구르트 ⑨각두기
오후간식	 ⑤⑥⑧⑨⑤⑬⑮⑲⑳ 쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	빵(①②⑤⑥후레쉬번) +차(옥수수차)	⑤⑥수제비	찐감자+②우유	빵(①②⑤⑥머핀)+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	666/29/314	696/22/281	618/25/240	651/28/369	621/29/286	651/23/357
일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일	31일
오전간식	신선과일(배)+②우유	시리얼+②우유	신선과일(굴)	채소스틱(파프리카)②우유	신선과일(사과)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)
점심	찰쌀밥 ㉒무침국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육바비큐복합 ①⑤⑥④⑮⑲⑳ 양상추개소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥④⑮⑲⑳달볶음탕 ㉒브로콜리나물 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑤청경채된장국 ⑤⑥④⑮⑲⑳어묵조림 ①⑤②고춧가루 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑤⑲⑳안매운육개장 ①달걀찜 ㉒미역초무침 ⑨각두기	흑미밥 ⑤⑥⑤배추된장국 ⑤④닭다리살구이 ⑤②감자채볶음 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨④⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑤⑲⑳ 유부시금치무침 신선과일(바나나) ⑨각두기
오후간식	①②⑤⑥⑬채소전	⑤② 잔멸치주먹밥	찐단호박+②우유	⑤⑥④잔치국수	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②우유	①삶은달걀+차(③메밀차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	624/25/297	668/28/323	656/27/286	659/26/374	619/27/305	627/26/238

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 (두부류)		배추김치 배추 고춧가루		돼지고기	닭고기	오리고기	함박스테이크			떡갈비	
	국내산		국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산		국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠불고기		쇠고기뭇국		쇠고기쌀국수		쇠고기콘드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)	원양산	
	국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	원양산		



- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 644kcal 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 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할매이나 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, 동굴레차, 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. 쪼갬 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팥빵, 호빵 등

- 급간식 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 상급데모로 **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 ***유자크림세우**는 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다.

● 1~2세 대체 메뉴

★표시가 표기된 메뉴는 1~2세 영아가 먹기에 어려울 수 있는 메뉴입니다. 대체 메뉴를 제시해 드리니 참고하시기 바랍니다.

날 짜	기존 메뉴	대체 메뉴
10월 21일	★⑤②④김구이	⑤②④김자반볶음
10월 23일	★⑤⑥②④오이무침	⑤②④오이나물
10월 27일	★②⑤⑥⑧⑫⑭⑮⑯⑰⑱장떡볶이	⑤②④잔멸치추먹밥

- ✓ 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



요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 식단안내]			1일	2일(국 없는 날)	3일(개천절)
저녁	- 어린이집 보육 시간에 맞춰서 토요일 오후간식 및 저녁 식단을 활용하시기 바랍니다. - 매주 금요일 은 일품이 제공되며 국 없는 날 로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다. - 토요일 식단 활용이 어려운 경우 식단감수를 받으시기 바랍니다. - 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 ㉓자 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 표기 하시기 바랍니다.			⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑬⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 어묵국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑲㉑ 제육볶음 ⑤②④애호박나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 닭살파인애플볶음밥 ⑤③④⑬⑮⑲㉑ 두부양상추샐러드 ②요구르트 ⑨배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				237/12/46	239/11/47	
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
저녁		⑤⑥잡곡밥 ②황태국 ①⑤달걀말이 ⑤⑥⑮⑲열갈이된장무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑲온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲㉑ 떡갈비채소조림 ⑤②콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰⑲㉑ 마파두부 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 참치오이무침 ⑨깍두기		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②김국 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 간장오리불고기 ⑤②너타리버섯볶음 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		231/12/86	250/11/53	235/12/64		241/11/57
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)	17일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①②⑤스프램블에그 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 잔멸치조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ②배무생채 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑲㉑ 돈육간장볶음 ②근대나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 닭볶음탕 연근유자청무침 ⑨깍두기	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑮⑰⑲㉑ 새우살채소볶음 신선과일(바나나) ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	231/13/98	243/12/52	227/11/52	246/11/53	256/11/80	228/12/54
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)	24일
저녁	쌀밥 ⑤⑥⑮⑲참치미역국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲㉑ 두부스테이크 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 갯잎양념찜 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑲㉑ 안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑮⑰⑲㉑ 가지볶음 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲㉑ 돈가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑲㉑ 돈가스소스 ①⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 양배추샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 쇠고기데리야끼볶음 ②열무나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰⑲㉑ 돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑮⑲고구마범벅 ②요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨새우삼국 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 닭불고기 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 상추사과무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	248/11/81	250/12/47	248/13/53	236/13/71	242/9/42	225/13/55
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)	31일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨⑫⑭⑮⑲㉑ 돼지고기수육 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 양상추무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑫⑭⑮⑲㉑ 닭살새콤볶음 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 감자조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤미소된장국 ⑤⑥⑫⑭⑮⑲㉑ 돈육단호박조림 브로콜리+⑫케첩 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑮⑰⑲㉑ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲㉑ 만두강정 신선과일(귤) ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열갈이된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲㉑ 닭살간장조림 ②숙주나물 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	253/10/48	235/11/47	237/13/66	241/13/56	257/9/47	229/11/70

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠고기육전		국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기장조림		국내산(한우)
		고춧가루	국내산		쇠고기데리야끼볶음		국내산(한우)
	콩(두부류)		국내산		쇠고기우거지국		국내산(한우)
	돼지고기		국내산	떡갈비	돼지고기		국내산
	닭고기		국내산		쇠고기		국내산
	오리고기		국내산	다량어	참치오이무침(통조림참치)		원양산
	오징어		산		참치미역국(통조림참치)		원양산
	고등어		산		우동국물(가다랑어포)		산



- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 243kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 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 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (※ 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 (※ 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팥빵, 호빵 등

- 저녁 식단의 식재료 1인량은 어린이집의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 저녁트림 섭취를 위해서 연합회장님들의 협의를 통해서 금요일에 일품요리가 나갈 경우 ‘국 없는 날’로 시범적으로 변경함을 알려드립니다. 일품요리 식단에서 어린이집의 재량으로 팔호 안의 국은 생략하셔도 무방합니다.
- 알레르기를 유발하는 음식은 유아들의 개별 특성을 고려해 동일 식품군으로 대체 식품을 제공해주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류 및 견과류	대두 (두유, 두부), 땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (꽂치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어

- 견과류 알레르기 아동의 경우, 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 대체식품을 제공하시기 바랍니다.

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

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



요일	월	화	수	목	금	토
일자				1일	2일(국 없는 날)	3일(개천절)
저녁	[이달의 식단안내] - 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단을 제공합니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) - 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공받은 메뉴로 어린이집 조리사(심순이)님이 직접 조리합니다. - 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.			⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑬⑮⑯⑰⑲⑳ 어묵국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉑ 제육볶음 ⑤㉒애호박나물 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑰⑲⑳ 달걀파인애플볶음밥 ⑤⑥⑭⑮⑳㉑ 두부양상추샐러드 ②요구르트 ⑨배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				365/17/71	368/15/73	
일자	5일(대체 휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
저녁		⑤⑥잡곡밥 ㉒황태국 ①⑤달걀말이 ⑤⑥⑮㉒열갈이된장무침 ⑨각두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨㉒온도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉑ 떡갈비채소조림 ⑤㉒콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰⑲⑳ 마파두부 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 참치오이무침 ⑨각두기		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉒김국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 간장오리불고기 ⑤㉒느타리버섯볶음 ⑨각두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		356/17/132	385/16/82	361/17/98		370/15/88
일자	12일	13일	14일	15일	16일(국 없는 날)	17일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시금치된장국 ①②⑤스프램블에그 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 잔멸치조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑮쇠고기육전 ㉒배무생채 ⑨각두기	쌀밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰㉑ 돈육간장볶음 ㉒근대나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 달볶음탕 연근유자청무침 ⑨각두기	②⑤⑥⑩⑭⑮자장밥 ⑤⑥⑧⑨⑮⑰⑲⑳㉑ 새우살채소볶음 신선과일(바나나) ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮배추된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 쇠고기장조림 오이초무침 ⑨각두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	355/18/150	374/17/80	349/16/80	379/16/81	394/16/123	351/17/83
일자	19일	20일	21일	22일	23일(국 없는 날)	24일
저녁	쌀밥 ⑤⑥⑮⑰㉒참치미역국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉑ 두부스테이크 ⑤⑥⑭⑮⑰㉒갯잎양념찜 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰㉒안동찜닭 ⑤⑥⑧⑨⑮⑰⑲㉑ 가지볶음 ⑨각두기	쌀밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉑ +①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉑ 돈가스소스 ①⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 양배추샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 쇠고기데리야끼볶음 ㉒열무나물 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑰⑲㉑ 돈육채소덮밥 ①⑤⑥⑮㉒고구마범벅 ②요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨새우삼국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉒ 달볶음탕 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 상추사과무침 ⑨각두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	381/16/124	384/17/72	382/18/82	363/19/109	372/13/64	346/19/85
일자	26일	27일	28일	29일	30일(국 없는 날)	31일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮㉒쇠고기우거지국 ①⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 달걀장조림 오이파프리카무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨⑫⑭⑮⑰㉒돼지고기수육 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 양상추무침 ⑨각두기	쌀밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑫⑭⑮⑰㉑ 달걀새콤볶음 ⑤⑥⑭⑮⑰㉒감자조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤미소된장국 ⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉑ 돈육단호박조림 브로콜리+㉒케첩 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑨⑮⑰⑲㉑ 두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲㉑ ㉒만두강정 신선과일(귤) ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮열갈이된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉑ 달걀간장조림 ㉒숙주나물 ⑨각두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	389/14/74	362/16/73	365/19/102	370/19/86	395/13/73	353/16/107

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠고기육전	국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)
		고춧가루	국내산		쇠고기데리야끼볶음	국내산(한우)
	콩(두부류)		국내산		쇠고기우거지국	국내산(한우)
	돼지고기		국내산	떡갈비	돼지고기	국내산
	닭고기		국내산		쇠고기	국내산
	오리고기		국내산	다량어	참치오이무침(통조림참치)	원양산
					참치미역국(통조림참치)	원양산



- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 378kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 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 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할매이나 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.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팃빵, 호빵 등

- 저녁 식단의 식재료 1인량은 어린이집의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 저나트륨 섭취를 위해서 연합회장님들의 협의를 통해서 금요일에 일품요리가 나갈 경우 '국 없는 날'로 시범적으로 변경함을 알려드립니다. 일품요리 식단에서 어린이집의 재량으로 팔호 안의 국은 생략하셔도 무방합니다.
- 알레르기를 유발하는 음식은 유아들의 개별 특성을 고려해 동일 식품군으로 대체 식품을 제공해주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류 및 견과류	대두 (두유, 두부), 땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (꽂치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어

- 견과류 알레르기 아동의 경우, 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 대체식품을 제공하시기 바랍니다.

1~2세용 대체 메뉴

★표시가 표기된 음식은 1~2세 영아가 먹기에 어려울 수 있는 메뉴입니다. 대체 메뉴를 제시해 드리니 참고하시기 바랍니다.

날 짜	기존 메뉴	대체 메뉴
10월 13일	★②배무생채	②하얀배무생채
10월 27일	★양상추+④⑤⑥⑮②④쌈장	⑤⑥⑭⑮②④양상추무침
10월 29일	★브로콜리+⑤⑥초장	브로콜리+⑫케첩

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

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