



[식단 구성 안내문]

영등포구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

Tel. 02-6356-8201~3, 8 Fax. 02-6356-8209

1. 「2025 한국인영양섭취기준」에 맞춘 식단 운영·관리지침에 따라 식단 작성

연령구분		제공식단 열량 (kcal)		단백질 (g/일)	끼니 및 간식 구성
유아기	만 1-2세	390-440	1일 900kcal의 평균 45% (만 3-5세 기준의 64.3%(약 65%)로 제공)	20	오전간식 점심 오후간식
	만 3-5세	600-680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	

* 단백질은 하루 권장섭취량 기준임

* 출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

- 한국인영양섭취기준에 따라 작성되었으므로 임의로 수정하지 않도록 하며, 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞는 식단표를 사용해주세요.
- 본 센터 식단은 어린이급식관리지원센터 식단작성프로그램을 활용하여 영양성분을 분석·평가합니다
- 비타민과 무기질의 급원이 되는 **신선한 과일과 채소를 주 3회 이상** 제공하고 있습니다.(영양소 파괴를 최소화 함)
- 한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(영·유아)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공하고 있습니다.

2. 식단 구성

구분	내용
국없데이	일품요리가 제공되는 매주 수요일 중 월 2회는 나트륨 저감화 실천을 위해 '국 없는 날'로 운영 * 국 필요 시 '송농' 제공(영아의 경우 '송농' 또는 '맑은국' 선택 가능)
[일당!오십!의날]	매월 5일 저당 식생활 실천을 위해 가당 식품 및 당류 과다함유 식품 미제공
★ 신메뉴 ★	어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 월 2회 개발하여 식단에 제공
푸드브릿지	선호도가 낮은 채소를 여러 가지 방법으로 노출 시켜 채소와 친숙하게 만드는 편식 교정 방법으로 매 월 1가지의 재료를 선정하여 3단계로 나누어 식단에 제공
♥ 생일식단 ♥	영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 매 월 제공 ※ 원 내 일정에 맞추어 영·유아의 생일행사 시 감수 신청 없이 변경하여 사용 가능 (단, 식단 메뉴 또는 간식 변경이 필요하면 식단 감수를 받아야 함)
비가열 조리식품	가열하지 않고 생으로 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척하고, 식품첨가물로 허용된 살균제를 사용하여 살균 ※ 가열하여 제공하는 야채·과일은 「위생용품 관리법」에 따른 세척제를 사용하여 세척
영아메뉴	만 3~5세 식단과 조리법의 차이가 있는 메뉴로, 3~5세와 같은 메뉴더라도 더 잘게 자르거나 무르게 제공 (영·유아 제공메뉴의 유형별 조리 및 배식 유의사항은 본 센터 홈페이지 [자료마당-영양교육자료]를 참고)
[서울미래답성]	지속 가능한 식생활 실천을 위해 저탄소 식재료와 덜 가공된 식품을 활용한 식단을 월 2회 제공

3. 식단 사용 안내

- (채소)스틱, (제철과일), (뽕), (떡), (차), (잡곡밥), 김치류는 식자재 수급 상황 및 어린이급식소 사정에 따라 감수 없이 같은 식품군으로 변경하여 사용 가능 하며, 식단 배포 전 실제 제공할 메뉴명을 표기 (단 50%(약10일) 이상 변경하지 않도록 주의)
ex) 당근스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 배 / 곡물식빵 → 마들렌 / 시루떡 → 절편 / 흑미밥 → 차조밥
- 일품요리(덮밥, 볶음밥, 영양밥 등)는 영아의 섭취 특성을 고려하여 밥과 조리된 재료를 섞지 않고 각각 분리하여 제공할 수 있습니다. (*표준레시피를 확인해주세요.)
- 알레르기 유발 식품 표시는 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 표시
- 원산지 표시 확대 시행으로 과태료 사항이므로 식단표 하단을 확인하여 기재
- * 알레르기 유발식품 표시와, 원산지 표시는 사용제품에 따라 다를 수 있으니 제품의 표시사항을 확인해주세요

10월 식단

별님스타키즈어린이집

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 즉2회형
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금
		★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]
오전간식		6일 도토리가루전	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	♪자른포도/우유②	●닭살아욱죽⑤⑥⑤●
점심				기장밥 열무된장국⑤⑥ ♪미트볼구이①⑤⑥⑩ ▶매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식				잼샌드위치①②⑤⑥/옥수수차	♪찐감자/우유②
열량/단백질				395/18	425/20
	5 [대체공휴일]	6	7 국업데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]
오전간식		파프리카스틱/떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	사과(제철과일)/우유②	
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ ♪▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★/결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/오미자차	
열량/단백질		380/18	443/14	460/21	
	12	13	14	15	16
오전간식	바나나	토마토스틱⑫/치즈②	당근죽	배/우유②	누룽지죽
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♪안매운제육볶음⑤⑥⑩ ♪▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑥● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑤ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	▶두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	썩갠우동⑤⑥	♪단호박탕탕⑤/우유②
열량/단백질	429/18	355/17	505/20	397/16	453/17
	19	20	저염 21	22 [서울미래밥상]	23
오전간식	키위	오이스틱/떠먹는요구르트②	흑미찹쌀죽	단감/우유②	양배추죽⑤⑥
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑥ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 ♪버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ ♪청포묵김무침 영유아배추김치⑨
오후간식	♪후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	♪삶은달걀①/우유②
열량/단백질	457/19	419/21	443/15	484/20	457/21
	26	27	28	29	30
오전간식	굴	당근스틱/떠먹는요구르트②	부추죽	바나나/우유②	가지양파죽
점심	쌀밥 ♪안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑥ ♪어묵조림⑤⑥ ♪자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ▶파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♪배추당면국 생선전①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩/결명자차	♪고구마샐러드①⑤/우유②
열량/단백질	408/18	417/16	450/16	459/18	500/17
원산지 표시	쌀(찰쌀,흑미 등)		김치		수산물
	밥/죽		콩		
	국내산		국내산		
	식육가공품		미트볼구이(돼지고기:국내산)		
수산물가공품		생선전 (명태:러시아산)			
알레르기 유발식품					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.					

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잿
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.