



[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
국밥데이	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)
[서울미래답상]	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

	월	화	수	목	금							
		★신메뉴 안내★	🍷10월 푸드브릿지🍷	1	2 [일당!오심!의날]							
오전간식		6일 도토리가루전	step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물	🎵자른샤인머스켓/우유②	🍷닭살아육죽⑤④⑤⑤							
점심				잡곡밥 열무된장국⑤④ 🎵미트볼구이①⑤⑥⑩ 🍱매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤④ 임연수살무조림⑤④ 김자반⑤④ 영유아배추김치⑨							
오후간식				잼샌드위치빵①②⑤⑥/옥수수차	🎵찐감자/우유②							
열량/단백질				395/18	425/20							
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]							
오전간식		파프리카채소스틱 /떠먹는요구르트②	미역죽⑤④	사과/우유②								
점심		잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤④ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑤⑥⑩⑩ 무찜국 가지나물⑤⑥ 🎵양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤④ 영유아배추김치⑨								
오후간식		★도토리가루전①⑤④★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/오미자차								
열량/단백질		380/18	443/14	460/21								
	12	13	14	15	16							
오전간식	바나나	토마토채소스틱⑫ /치즈②	당근죽	배/우유②	누룽지죽							
점심	쌀밥 참나물된장국⑤④ 🎵안매운계육볶음⑤⑥⑩ 🎵🍱상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	잡곡밥 감자맑은국⑤④ 고등어구이⑤④⑦ 무나물⑤④ 영유아배추김치⑨	🍷쇠고기아육볶음밥⑤④⑤④ 실파창국⑤④ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	잡곡밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤④⑤ 고구마순나물⑤④ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤④⑨ 돈육콩나물찜⑤④⑩ 브로콜리숙회⑤④ 영유아깍두기⑨							
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	🍱두부샐러드*흑임자소스①⑤④	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤④	🎵단호박맛탕⑤/우유②							
열량/단백질	429/18	355/17	505/20	397/16	453/17							
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23							
오전간식	키위	오이채소스틱 /떠먹는요구르트②	흑미찰쌀죽	단감/우유②	양배추죽⑤⑥							
점심	쌀밥 미역국⑤④ 쇠고기장조림⑤④⑥ 🍱유부무침⑤④ 영유아배추김치⑨	잡곡밥 열갈이된장국⑤④ 순살닭볶음탕⑤④⑤ 애호박나물⑤④ 영유아깍두기⑨	훈오리채소비빔밥⑤④ 송능 🎵버섯잡채⑤④ 🍱과일샐러드② 영유아배추김치⑨	잡곡밥 대구살찌개⑤④ 두부스테이크⑤④⑫ 시금치나물⑤④ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤④ 돈육파채볶음⑤④⑩ 🎵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	당근채소스틱 /떠먹는요구르트②	부추죽	바나나/우유②	가지양파죽							
점심	쌀밥 🎵안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑤ 청경채나물⑤④ 영유아깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기묵국⑥ 🎵불어묵조림⑤④ 🎵자른고사리나물⑤④ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤④⑩ 들깨양파국⑤④ 🍱파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	잡곡밥 시래기된장국⑤④ 브로콜리달걀말이①⑤ 🍷아육나물⑤④ 영유아배추김치⑨	쌀밥 🎵배추당면국 [🎵생선까스*타르타르소스①②⑤④] 취나물무침⑤④ 영유아깍두기⑨							
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그빵①②⑤⑥⑩/결명자차	🎵고구마샐러드①⑤/우유②							
열량/단백질	408/18	417/16	450/16	459/18	500/17							
원산지 표시	쌀(찰쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산					수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우☐육우☐젓소	산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)							잡곡	현미,흑미,적두외39종(국산)		
수산물가공품	(불)어묵조림(연육:외국산), 생선까스*타르타르소스(명태:러시아산)											
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잿 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.											