



[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 채소**를 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 '송능' 제공(영아의 경우 '송능' 또는 '맑은국' 선택 가능)
[일당!오심!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, <u>3~5세와 같은 메뉴더라도 더 잘게 자르거나 무르게 제공</u> (영·유아 제공메뉴의 유형별 조리 및 배식 유의사항은 본 센터 홈페이지 [자료마당-영양교육자료]를 참고)
[서울미래밥상]	지속 가능한 식생활 실천을 위해 저탄소 식재료와 덜 가공된 식품을 활용한 식단을 월 2회 제공

3. 식단 사용 안내

- (채소)스틱, (제철과일), (빵), (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

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
🎵	만3~5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

구립다온어린이집

만1~2세(10월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1~2세 2회형
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금	토
		★신메뉴 안내★	◎10월 푸드브릿지◎	1	2 일당!오십!의날	3 개천절
오전간식		6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	🎵자른포도/우유②	◎닭살아욱죽⑤⑥⑤◎	
점심				기장밥 열무된장국⑤⑥ 🎵미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 🎵찐감자/우유②	
오후간식				잼샌드위치①②⑤⑥/옥수수차		
열량/단백질				395/18	425/20	
	5 대체공휴일	6♥생일식단♥	저염 7 국없데이	8 서울미래밥상	9 한글날	10
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	바나나/우유②		우유②
점심		쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ☑양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩②⑤⑥⑩ 송농 가지나물⑤⑥ 🎵☑양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥 순두부백당⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤② 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 키위
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/오미자차		
열량/단백질		438/17	443/14	460/21		306/13
	12	13	14	15	16	17
오전간식	바나나	토마토스틱⑫ /치즈②	당근죽	배/우유②	누룽지죽	두유⑤
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 🎵안매운채육볶음⑤⑥⑩ 🎵☑상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	◎쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑩◎ 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑤ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 🎵수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	☑두부샐러드*흑미자스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	썩갠우동⑤⑥	🎵단호박맛탕⑤/우유②	
열량/단백질	429/18	355/17	505/20	397/16	453/17	330/14
	19	20	저염21 국없데이	22 서울미래밥상	23	24
오전간식	바나나	오이스틱 /떠먹는요구르트②	흑미찰쌀죽	자른포도/우유②	양배추죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ ☑유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 🎵버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥② 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 🎵청포묵김무침 영유아배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 깨잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	🎵후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	🎵삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	457/19	419/21	443/15	484/20	457/21	308/11
	26	27	28	29	30	31
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	부추죽	바나나/우유②	가지양파죽	우유②
점심	쌀밥 🎵안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑥ 🎵어묵조림⑤⑥ 🎵자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ◎아욱나물⑤⑥◎ 영유아배추김치⑨	쌀밥 🎵배추당면국 🎵☑쌈채소*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑤ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그②⑤⑥⑩/결명자차	🎵고구마샐러드①⑤/우유②	
열량/단백질	408/18	417/16	450/16	459/18	500/17	319/15
원산지 표시	쌀(찰쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)				
알레르기 유발식품	수산물가공품	어묵조림(복합재료 원산지 표시 제외), 생선까스*타르타르소스(명태:외국산)				
	①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲팥 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.					



[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 식단작성 프로그램을 활용하여 영양성분을 분석·평가합니다
- 비타민과 무기질의 급원이 되는 **신선한 과일과 채소**를 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 '승능' 제공(영아의 경우 '승능' 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)
[서울미래밥상]	지속 가능한 식생활 실천을 위해 저탄소 식재료와 덜 가공된 식품을 활용한 식단을 월 2회 제공

3. 식단 사용 안내

- **(채소)스틱, (제철과일), (빵), (떡), (차), (잡곡밥), 김치류**는 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
- 알레르기 유발 식품 표시는 센터에서 제공하는 **표준레시피**를 기준으로 표시
- 원산지 표시 확대 시행으로 과태로 사항이므로 식단표 하단을 확인하여 기재
- * 알레르기 유발식품 표시와, 원산지 표시는 사용제품에 따라 다를 수 있으니 **제품의 표시사항을 확인**해주세요.

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)

구립다온어린이집

만3~5세(10월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 2회형
발행일	2026.9.18

월	화	수	목	금	토
	★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 일당!오십!의날	3 개천절
오전간식			자른포도/우유②	●닭살아욱죽⑤⑥⑬●	
점심	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요! 	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물 	기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨	 개천절
오후간식			잼샌드위치①②⑤⑥/옥수수차	찐감자/우유②	
영양단백질			555/25	674/29	
5 대체공휴일	6♥생일식단♥	저염7 국없데이	8 서울미래밥상	9 한글날	10
오전간식					우유②
점심	 파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	바나나/우유②		오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 키위
오후간식					
영양단백질					418/17
12	13	14	15	16	17
오전간식	바나나	토마토스틱⑫ /치즈②	당근죽	배/우유②	누룽지죽
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ ☑상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	☑두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	썩갠우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②
영양단백질	608/25	517/25	690/27	559/22	644/24
19	20	저염 21 국없데이	22 서울미래밥상	23	24
오전간식	바나나	오이스틱 /떠먹는요구르트②	흑미찰쌀죽	자른포도/우유②	양배추죽⑤⑥
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ ☑유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨
오후간식	☑후회쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	삶은달걀①/우유②
영양단백질	642/28	596/29	629/21	673/28	650/29
26	27	28	29	30	31
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	부추죽	바나나/우유②	가지양파죽
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 ☑생강까스타프토르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미나탕도그②⑤⑥⑩/명명자차	고구마샐러드①⑤/우유②
영양단백질	576/24	594/21	607/21	652/25	691/23
원산지 표시	쌀(잡쌀,흑미 등) 밥/죽 국내산 국내산 식육가공품 수산물가공품	김치 배추 국내산 국내산 미트볼구이(돼지고기:국내산) 어묵조림(복합재료로 원산지 표시 제외), 생선가스*타르타르소스(명태:외국산)	콩 두부 순두부 국내산 국내산 ☑한우□육우□젓소	쇠고기 수입산 산 국내산 국내산 국내산	돼지고기 닭고기 오리고기 훈제 수산물 고등어 국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.				

(10월 식단)

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1~2세 시간연장 일반형
발행일	2026.9.18

월		화		수		목		금				
						1		2 일당!오십!의날				
저녁						기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ ♪메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 단호박범벅①⑤ 영유아깍두기⑦		닭살오이덮밥⑤⑥⑮ 아욱된장국⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦				
영양단백질						250/9		205/9				
5 대체공휴일		6		7		8		9 한글날				
저녁				수수밥 김팏국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑦		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑬ 시금치양파무침⑤ 영유아배추김치⑦		차조밥 가지냉국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ ▶무생채 영유아깍두기⑦				
영양단백질				222/9		235/10		211/8				
12		13		14		15		16				
저녁	쌀밥 달걀팏국① 새우살전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦			기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑦		쌀밥 연두부국⑤ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ ▶토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑦		흑미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기간장구이⑤⑥⑬ 아욱들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦				
영양단백질	249/12			242/9		235/12		246/10				
19		20		21		22		23				
저녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦			차조밥 유부찜국⑤⑥ ♪너비아니구이⑤⑥⑩⑬ ♪미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑦		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살우유조림②⑤⑥⑮ 열갈이무침 영유아깍두기⑦		수수밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦				
영양단백질	219/12			257/12		235/11		261/9				
26		27		28		29		30				
저녁	쌀밥 ♪온청포묵국①⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦			흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑫⑮ ▶양배추샐러드⑤⑥ 영유아깍두기⑦		쌀밥 ♪안매운육개장⑤⑥⑬ ♪새우살볶음⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦		기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑦				
영양단백질	258/11			213/11		237/12		210/10				
원산지 표시	쌀(참쌀, 흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				고등어	새우살
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젓소		산	국내산	국내산	국내산	외국산
	식육가공품	너비아니구이(돼지고기:국내산)										
	수산물가공품	어묵국(복합재료로 원산지 표시 제외)										
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.										

(10월 식단)

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3~5세 시간연장 일반형
발행일	2026.9.18

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④콩류 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



10월 알레르기 대체 식단

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
발행일	2026.9.18
기관명	구립다온어린이집/유치원

○ 알레르기 대체 식단 안내 (만 3-5세 일반형 식단 기준으로 작성)

알레르기를 유발하는 대표적인 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

- 알레르기 유발 빈도가 높은 5가지 식품(달걀①, 우유②, 밀가루③,④, 해산물⑦,⑧,⑨,⑬,⑮, 견과류④,⑬,⑲)에 대한 대체 메뉴를 안내해드립니다.
- 어린이급식소 상황 및 어린이 알레르기 식품에 알맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.
- 알레르기를 유발하는 대표적인 식품 외에도 여러 가지 알레르기가 있을 수 있으니 그에 맞는 대체메뉴를 제공하여 주시기 바랍니다.
(알레르기 어린이를 위한 메뉴 변경은 식단감수 없이 가능합니다. 단, 급식일지(운영일지)는 기록하여야 합니다.)
- 가공식품(ex. 훈제오리 등) 등의 경우 센터에서 기본적인 알레르기 유발식품 표시는 제공하여 드리지만, 제품의 종류에 따라 포함되어 있는 알레르기 유발식품이 다를 수 있으니 원에서 제공 시 제품의 표시사항을 추가 확인 부탁드립니다.

알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체메뉴	알레르기 유발식품군	날짜	메뉴	대체메뉴
달걀	-	빵류, 케이크	떡류 또는 달걀 함유되지 않은 빵	견과류	-	다진견과류	견과일 또는 시리얼
	대체 메뉴	삶은(구운)달걀	달걀 함유되지 않은 찐(구운)어묵 (마요네즈 제외, 우유 추가)	해산물	7	닭살하이라이스	닭살간장덮밥
		고구마샐러드			13	고등어구이	닭살구이
	1	미트볼구이	(달걀물 제외) 또는 두부구이		16	건새우된장국	(건새우→두부 대체)
		잼샌드위치	떡류 또는 달걀 함유되지 않은 빵		26	안매운김치국	(김치→배추 대체)
	6	도토리가루전	(달걀물 제외)	밀가루, 밀가루 함유 가공품 (맛살, 어묵 등)	-	빵류, 케이크	떡류 또는 쌀로 만든 빵
	7	양배추콘샐러드	(마요네즈 제외된 소스)		-	시리얼	쌀시리얼 또는 미숫가루
	10	오므라이스	닭살(채소)볶음밥		1	미트볼구이	(빵가루→전분가루 대체)
	13	두부샐러드*흑임자소스	(마요네즈 제외된 소스) 또는 오리엔탈소스 추가			잼샌드위치	떡류 또는 쌀로 만든 빵
	14	삶은(구운)달걀	달걀 함유되지 않은 찐(구운)어묵		6	도토리가루전	(부침가루→전분가루 대체)
	20	치즈스틱	(스트링)치즈		7	닭살하이라이스	닭살간장덮밥
	29	브로콜리달걀말이	브로콜리어묵볶음		13	고등어구이	(밀가루 입히는 과정 제외)
		미니핫도그	떡류 또는 달걀 함유되지 않은 빵		15	쫄갯우동	(쌀국수면 대체)
	30	(만 3-5세) 생선까스*타르타르소스	(달걀물 제외) 또는 생선살구이*양념장		17	수제비국	(수제비→쌀떡 대체)
		(만 1-2세) 생선전			20	치즈스틱	(스트링)치즈
우유	-	빵류, 케이크	떡류 또는 우유·버터 함유되지 않은 빵	※간장, 된장 등 양념류 제외.	22	두부스테이크	(밀가루→전분가루 대체)
	-	우유 및 유제품	두유		24	잔치국수	(쌀국수면 대체)
	1	잼샌드위치	떡류 또는 우유·버터 함유되지 않은 빵		27	(볼)어묵조림	메추리알장조림
	7	닭살하이라이스	닭살간장덮밥		29	미니핫도그	떡류 또는 쌀로 만든 빵
	20	치즈스틱	(봉)어묵구이		30	(만 3-5세) 생선까스*타르타르소스	(밀가루→전분가루 대체) 또는 생선살구이*양념장
	21	과일샐러드	(요거트 제외된 소스)			(만 1-2세) 생선전	
	26	치즈찜닭	(치즈 제외)				
	27	감자버터구이	(버터 제외)감자구이				
	29	미니핫도그	떡류 또는 우유·버터 함유되지 않은 빵				
	30	(만 3-5세) 생선까스*타르타르소스	(마요네즈 제외된 소스) 생선살구이*양념장				
원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	쌀	수산물가공품		
				콩			
				두부			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	복합재료원산지 표시 제외	

<식품 알레르기 식품별 주의사항 및 대체식품>

식품	식품별 주의사항 및 대체식품
난류	•주의사항: 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 •대체식품: 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등
우유	•주의사항: 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음. 충분한 칼슘공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려. 과자, 케이크, 초콜릿 등에도 함유되어 있으므로 주의 •대체식품: 두유
메밀	•주의사항: 식품성분표를 반드시 확인 •대체식품: 쌀, 감자
호두, 땅콩, 잣	•주의사항: 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
대두(콩)	•주의사항: 대두를 이용한 제품이 많기 때문에 주의가 필요 (두부, 두유, 콩나물, 된장, 고추장, 간장, 콩기름 등) * 정제된 기름에는 알레르기를 유발하는 단백질이 거의 포함되지 않으나 증증의 경우에는 소량으로도 반응할 수 있으므로 반드시 의사와 상담 •대체식품: 두부→달걀, 두유→우유, 콩나물→다른 채소, 된장·고추장·간장→소금, 콩기름→포도씨기름
밀	•주의사항: 면류, 과자, 빵 뿐만 아니라 시판용 된장, 고추장, 간장에도 함유 •대체식품: 쌀, 감자
어패류 (고등어, 오징어, 조개류)	•주의사항: 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있음 •대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 식품
게, 새우	•주의사항: 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요. 배추김치의 새우젓 등 숨은 새우 성분을 반드시 확인해야 함 •대체식품: 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 식품
돼지고기, 닭고기, 쇠고기	•주의사항: 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 •대체식품: 생선류, 두부, 달걀 등 단백질 식품
복숭아	•주의사항: 사과, 자두, 체리, 배에도 알레르기가 반응할 수 있으므로 주의 •대체식품: 수박, 참외, 사과 등 알레르기가 없는 과일
토마토	•주의사항: 케첩, 토마토소스 등에 주의 •대체식품: 소스류→소금, 생과일/주스→다른 과일
아황산염	•주의사항: 주로 방부제나 식품표백제로 사용되므로 식품성분표를 반드시 확인 간연근·간우영·간도라지 등 식품성분표가 없는 경우도 주의 •대체식품: 신선한 채소·과일, 생고기를 직접 조리, 무침가 김 등