

[식단 구성 안내문]

영등포구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
Tel. 02-6356-8200~12, 8 Fax. 02-6356-8209

1. 본 센터 식단은 어린이급식관리지원센터 식단 작성 프로그램을 활용하여 「2025 한국인영양섭취기준」에 따라 분석·평가.

연령별 1일 영양섭취량		에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	비타민A(㎍RE)	비타민C(mg)
유아기	만 1-2세	900	20	450	6	250	40
	만 3-5세	1,400	25	550	6	300	45

- 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 1/3 (간식 제외), 간식 열량은 전체 열량필요량의 15-20%로 제공합니다.

2. 「어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침」에 따라 식단 구성 및 작성.

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

- 한국인영양섭취기준에 따라 작성되었으므로 임의로 수정하지 않도록 하며, 각 연령(만 1-2세, 만 3-5세)에 맞는 식단표를 사용해주세요.
- 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.

3. 식단 구성

구분	내용
국없데이	일품요리가 제공되는 매주 수요일 중 **월 2회**는 나트륨 저감화 실천을 위해 '국 없는 날'로 운영 * 국 필요 시 '숭늉' 제공(영아의 경우 '숭늉' 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 1회** 개발하여 식단에 제공
◉ 푸드브릿지 ◉	선호도가 낮은 채소를 여러 가지 방법으로 노출 시켜 채소와 친숙하게 만드는 편식 교정 방법으로 매 월 1가지의 재료를 선정하여 **3단계**로 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

4. 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 기준**으로 표시
- 원산지 표시는 과태료 사항이므로 식단표 하단을 확인하여 기재

※ **알레르기 유발식품 표시와, 원산지 표시**는 사용제품에 따라 다를 수 있으니 **제품의 표시사항을 확인**해주세요.

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

아르미어린이집
(11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	[저염] 4 국없데이	5 [가을운동회]	6	7
오전간식	단감	토마토⑫ /치즈②	사과		바나나	우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 승늉 ♬북어실채무침⑤⑥ ✪양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨		쌀밥 ♬물만둣국⑤⑥⑩ 삼치살양념찜⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ ♬✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	곡물식빵①②⑤⑥/우유②	◉팽이버섯크래미전⑮⑯⑱◉ /식혜	찐감자/우유②		♬단호박범벅①⑤ /우유②	
열량/단백질	418/17	404/19	423/18		441/18	306/13
	9	10	11	12 [서울미래밥상]	13	14
오전간식	배	오이스틱 /떠먹는요구르트②	귤	사과	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ ★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ ♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 ◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ ✪부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도(제철과일)
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	♬삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	418/19	457/19	485/17	468/20	449/21	310/14
	16	17	[저염] 18 국없데이	19	20	21
오전간식	바나나	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	온연두부*양념장⑤⑥	단감	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 승늉 ♬어묵구이⑤⑥ ✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리로스구이 쌈무무침 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	♬우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/우유②	♬오이감자샐러드⑮/우유②	
열량/단백질	433/16	389/18	458/19	433/18	365/17	345/15
	23	24	25 [생일잔치]	26 [서울미래밥상]	27	28
오전간식	귤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	♬자른포도	배	미숫가루⑤/우유②	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 ♬들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ♬자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 ♬오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ ♬탕수육*소스①⑤⑥⑩ ◉팽이버섯무침◉ 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] ✪참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/우유②	♬찐고구마/둥굴레차	
열량/단백질	416/19	484/20	390/15	433/19	417/17	330/11
	30				★신메뉴 안내★	◉11월 푸드브릿지◉
오전간식	단감				s9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ ♬안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②					
열량/단백질	464/19					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	원양산
	식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산, 소고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)										
	수산물가공품	팽이버섯크래미전(명태연육:국내산)									(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)	

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