



[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(μgRE)	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 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.

3. 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!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 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

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 기준으로 표시

- 원산지 표시는 과태료 사항이므로 식단표 하단을 확인하여 기재

※ 알레르기 유발식품 표시와, 원산지 표시는 사용제품에 따라 다를 수 있으니 제품의 표시사항을 확인해주세요.

아너스빌어린이집
2026년 10월식단

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금					
오전간식		★신메뉴 안내★ 6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	●10월 푸드브릿지● step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	1 ●닭살아욱죽⑤⑥⑬● 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청오이무침 영유아배추김치⑨ 챌샌드위치①②⑤⑥/우유② 455/21	2 [일당! 오십! 의날] 자른포도 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 찐감자/우유② 378/17					
점심										
오후간식										
열량/단백질										
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]					
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	사과						
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살히라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨						
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②						
열량/단백질		380/18	439/12	460/21						
	12	13	14	15	16					
오전간식	파인애플	자른토마토⑫ /치즈②	오렌지	시리얼⑥/우유②	바나나					
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아백김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨					
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②					
열량/단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16					
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23					
오전간식	키위	오이스틱 /마시는요구르트②	사과	단감	오곡라떼②⑤					
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤ 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아백김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨					
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	구운달걀①/보리차					
열량/단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20					
	26	27	28	29	30					
오전간식	사과	당근스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	온연두부*양념장⑤⑥	배					
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아백김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아욱나물⑤⑥⑬ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선가스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨					
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	고구마샐러드①⑤/우유②					
열량/단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	460/16					
원산지 표시	쌀(참쌀, 흑미 등)	김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국내산	고등어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내산	한우	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내산	한우	국내산	
알레르기 유발식품	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)								
	수산물가공품	(생선가스*타르타르소스(명태:국내산))								
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓 ※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.										