

# [ 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%<br>(만 3-5세 기준의 64.3%(약 65%)로 제공) | 오전간식<br>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<br>* 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<br>매 월 1가지의 재료를 선정하여 **3단계**로 나누어 식단에 제공 |
| ♥ 생일식단 ♥ | 영·유아의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성하여 **매 월** 제공<br>※ 원 내 일정에 맞추어 영·유아의 생일행사 시 감수 신청 없이 변경하여 사용 가능<br>**(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,<br>식품첨가물로 허용된 살균제를 사용하여 살균<br>※ 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<br>(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) |

# 아너스빌어린이집
# (2026년11월 식단)

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

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | [저염] 4 국없데이 | 5 [일당! 오십! 의날] | 6 |
| 오전간식 | 단감 | 토마토⑫ /치즈② | 사과 | ♬시리얼⑥/우유② | 바나나 |
| 점 심 | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 수수밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 두부소보로덮밥⑤⑤⑥<br>♬북어실채무침⑤⑥<br>✪양배추유자청샐러드<br>영유아깍두기⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭살간장구이⑤⑥⑮<br>✪파프리카새콤무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>♬물만둣국⑤⑥⑩<br>삼치살양념찜⑤⑥<br>들깨무나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ |
| 오후간식 | 곡물식빵①②⑤⑥/우유② | ◉팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧◉ /둥굴레차 | 찐감자/우유② | 프렌치토스트(빵)①②⑤⑥ /보리차 | ♬단호박범벅①⑤ /우유② |
| 열량/단백질 | 418/17 | 404/19 | 423/18 | 464/18 | 441/18 |
| | 9 | 10 | 11 | 12 [서울미래밥상] | 13 |
| 오전간식 | 오이스틱 /떠먹는요구르트② | 배 | 귤 | 사과 | 바나나 |
| 점 심 | 기장밥<br>감자챗국⑤⑥<br>♬떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>연근조림⑤⑥<br>영유아배추김치 | 쌀밥<br>미역장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>★브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨★<br>영유아배추김치⑨ | 콩나물밥*양념장⑤⑥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>닭살주물럭⑤⑥⑮<br>백김치⑨ | 흑미밥<br>◉팽이버섯두부된장국⑤⑥◉<br>가자미살구이⑤⑥<br>얼갈이나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 견학으로 인한<br>도시락 제공<br>(꼬마소고기김밥, 귤) |
| 오후간식 | 크림스파게티②⑥ | 핑거스틱빵①②⑤⑥/우유② | 찐고구마/우유② | 채소주먹밥⑤/우유② | 스트링치즈②/요구르트② |
| 열량/단백질 | 457/19 | 418/19 | 485/17 | 468/20 | 170/5 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 오전간식 | 파프리카스틱 /떠먹는요구르트② | 바나나 | 배 | 온연두부*양념장⑤⑥ | 단감 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>배추된장국⑤⑥<br>임연수살조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 쌀밥<br>무챗국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑮<br>숙주당근무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯<br>♬다시마챗국⑤⑥<br>♬볼어묵구이⑤⑥<br>✪양상추토마토샐러드⑤⑥⑫<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>깻잎된장찌개⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>김구이<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>느타리버섯맑은국⑤⑥<br>훈제오리로스구이<br>쌈무무침<br>영유아배추김치⑨ |
| 오후간식 | 볶음우동⑤⑥ | ♬우유식빵①②⑤⑥/우유② | 구운달걀①/우유② | 핫케이크①②⑤⑥/우유② | ♬오이감자샐러드①⑤/우유② |
| 열량/단백질 | 389/18 | 433/16 | 458/19 | 433/18 | 365/17 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 [서울미래밥상] | 27 |
| 오전간식 | 당근스틱 /떠먹는요구르트② | 귤 | ♬바나나 | 배 | 미숫가루⑤/우유② |
| 점 심 | 흑미밥<br>♬들깨수제비탕⑤⑥<br>돈육사태찜⑤⑥⑩<br>♬자른미역줄기볶음⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 쌀밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | 닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮<br>미소장국⑤⑥<br>♬✪도토리묵무침⑤⑥<br>영유아깍두기⑨ | 기장밥<br>♬새우살뭇국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 쌀밥<br>가지된장국⑤⑥<br>♬탕수육*소스①⑤⑥⑩<br>◉팽이버섯무침◉<br>영유아배추김치⑨ |
| 오후간식 | 유부초밥⑤⑥/옥수수차 | 치즈롤빵①②⑤⑥/우유② | 단호박찜/두유⑤ | 부추전⑤⑥/우유② | ♬찐고구마/둥굴레차 |
| 열량/단백질 | 484/20 | 416/19 | 390/15 | 433/19 | 417/17 |
| | 30 | | | ◉11월 푸드브릿지◉ | ★신메뉴 안내★ |
| 오전간식 | 단감 |  | | step 1 : 팽이버섯크래미전<br>step 2 : 팽이버섯두부된장국<br>step 3 : 팽이버섯무침 | 9일 브로콜리새우살볶음 조리방법은 표준레시피를 참고하세요! |
| 점 심 | 쌀밥<br>유부콩나물국⑤⑥<br>♬안매운닭갈비⑤⑥⑮<br>열무된장무침⑤⑥<br>영유아배추김치⑨ | | |  |  |
| 오후간식 | 밤식빵①②④⑤⑥/우유② | | | | |
| 열량/단백질 | 464/19 | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀(찹쌀,흑미 등) | | 김치 | | 콩 | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 (훈제) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥/죽 | 누룽지 | 배추 | 고춧가루 | 두부 | 연두부 | 국내산 | 수입산 | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 한우 | - | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 식육가공품 | 떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산) | | | | | | | | | |
| | 수산물가공품 | | | | | | | | | | |

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