

발행일: 2026.9.15.

만3-5세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기 만1-2세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자		10/1(목)		10/2(금)		10/3(토)	
오전간식	★10월 푸드브릿지 〈연근〉	배/우유②		포도/치즈②		잔멸치연근죽⑤⑥	
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함	잡곡밥(쌀밥) 닭살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨우나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎무침 깍두기⑨ 백깍두기	
오후간식		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮ /우유②		(잼)식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal) /단백질(g)		780/28 540/19		565/21 383/15		720/34 481/22	
일 자		10/5(월)		10/6(화)		10/7(수)	
오전간식		파프리카스틱/우유②		키위/치즈②		감귤/우유②	
점심		잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 깍두기⑨ 백깍두기		돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식		유부석음밥⑤⑥		잔치국수⑤⑥		감자수제비⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)		722/27 482/18		682/20 491/17		746/31 494/21	
일 자		10/12(월)		10/13(화)		10/14(수) [☆신메뉴]	
오전간식		배/우유②		브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②		포도/우유②	
점심		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소꼭집①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		★연근파마두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식		찐고구마/옥수수차		새우살부추전①⑤⑥⑨ /동글레차		기정떡/보리차	
열량(kcal) /단백질(g)		619/24 423/16		636/27 449/18		686/23 485/17	
일 자		10/19(월)		10/20(화)		10/21(수)	
오전간식		키위/우유②		감자스틱/우유②		감귤/치즈②	
점심		쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 배추김치⑨ 백김치		소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식		삶은달걀①/매실 차		버터토스트①②⑤⑥ /오미자차		아기약밥⑤⑥/옥수수차	
열량(kcal) /단백질(g)		771/40 524/27		729/29 499/20		582/22 371/20	
일 자		10/26(월)		10/27(화)		10/28(수) [국 없 Day]	
오전간식		사과/우유②		당근스틱 /저당떠먹는요구르트②		배/우유②	
점심		쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식		찐만두⑤⑥⑩/보리차		채소고로케①②⑤⑥		고구마샐러드①⑤ /우유차	
열량(kcal) /단백질(g)		622/29 425/21		606/23 422/17		597/27 372/17	
일 자		10/3(토)		10/10(토)		10/17(토)	
오전간식		사과 /저당마시는요구르트②		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치⑨ 백김치		간채소침/우유②	
점심		한글날		한글날		한글날	
오후간식		한글날		한글날		한글날	
열량(kcal) /단백질(g)		562/20 398/14		562/20 398/14		562/20 398/14	
일 자		10/10(토)		10/17(토)		10/24(토)	
오전간식		사과 /저당마시는요구르트②		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치⑨ 백김치		간채소침/우유②	
점심		한글날		한글날		한글날	
오후간식		한글날		한글날		한글날	
열량(kcal) /단백질(g)		562/20 398/14		562/20 398/14		562/20 398/14	
일 자		10/10(토)		10/17(토)		10/24(토)	
오전간식		사과 /저당마시는요구르트②		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치⑨ 백김치		간채소침/우유②	
점심		한글날		한글날		한글날	
오후간식		한글날		한글날		한글날	
열량(kcal) /단백질(g)		562/20 398/14		562/20 398/14		562/20 398/14	
일 자		10/10(토)		10/17(토)		10/24(토)	
오전간식		사과 /저당마시는요구르트②		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치⑨ 백김치		간채소침/우유②	
점심		한글날		한글날		한글날	
오후간식		한글날		한글날		한글날	
열량(kcal) /단백질(g)		562/20 398/14		562/20 398/14		562/20 398/14	
일 자		10/10(토)		10/17(토)		10/24(토)	
오전간식		사과 /저당마시는요구르트②		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치⑨ 백김치		간채소침	

원산지 표기	쌀 (밥·죽·누룽지) (참쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기		콩 (콩비지, 두부)	육가공품	수산물		수산물가공품	
		배추 (얼갈이, 봉돔 포함)	고춧가루	☒ 한우	돼지고기		닭고기	동그랑땡	고등어	동태	다랑어포 (가쓰오부시)
				☐ 육우				돼지고기			다랑어
				☐ 젓소				국내산			국내산
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봉돔 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어육(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) * 어육에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성											
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕자루, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 두세											
3. 농·축수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함											
유통 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲장 * (필수조건)야생산류는 표적재, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

동작구 식단 기본정보

- 본 센터에서 제공하는 식단은 “2020 한국인영양소섭취기준”에 준하여 작성되었습니다.
- ▶ 1일 에너지 필요 추정량은 오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%의 이상 비율로 식단을 작성하고 있습니다.
- ▶ 1일 단백질 권장 섭취량은 기준을 100% 충족할 수 있도록 식단을 작성하고 있습니다.
- ▶ 녹색친화 건강식단으로 오전/오후 간식에 비타민·무기질이 풍부한 과일과 채소를 주 3회 이상 제공하고 있습니다.

구 분	2020 한국인영양소섭취기준 1일 에너지 필요 추정량		동작구센터 식단 반영 기준 (오전·오후간식 및 점심급식)	
	만 1-2세	만 3-5세	만 1-2세	만 3-5세
열량(kcal)	900	1,400	350~550	550~850
단백질(g)	20	25	20	25

· 식단 구성

구분	내용	구분	내용
국없 Day	일품요리가 제공되는 수요일 중 월 1회는 ‘국 없는 날’로 나트륨 섭취 저감화 실천 * 국 필요 시 송농을 제공	푸드브릿지	채소와 친해지기 위해 푸드브릿지를 활용하여 월 3회 선호도가 낮은 식재료를 다양한 조리법을 활용하여 단계별 메뉴 식단에 제공
신메뉴 Day	지역상권 활성화 및 푸드브릿지 채소를 활용하여 어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 월 1회 개발하여 식단에 제공	당(Sugar) 다운 Day	당 섭취 감소를 위한 월 1회 저당 메뉴 제공
유제품 Every Day	한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(유아 및 청소년기)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공	나(Na)다운 Day	나트륨 섭취 감소를 위한 월 1회 목요일 저염 메뉴 제공 * 나트륨 섭취 저감화를 위해 어린이들이 밥을 국에 말아서 먹지 않도록 지도 * 국의 염도는 0.40% 이하로 조리 부탁드립니다.
바다 Day	월 4회 방사능 및 중금속 검사를 통과한 노랑진 수산도매시장의 안전한 수산물물을 이용한 메뉴 제공	남남썩썩 Day	환경을 보호하기 위해 매주 수요일 어린이가 선호하는 일품 메뉴를 제공하여 잔반 감소 실천 유도
생일식단 제공	어린이의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매월 제공하며, 오후 간식은 케이크와 유제품으로 제공 ※ 어린이 급식소 생일 행사 일정에 맞게 별도의 식단 감수 없이 일간 변경하여 사용하실 수 있습니다. (단, 식단 메뉴 또는 간식만 변경 시에는 식단 감수를 받으셔야 합니다.)	SMART UP 식단	동작구 어린이의 두뇌 발달을 위해 뇌를 보호하는 영양소가 풍부한 식재료(달걀, 버섯, 채소, 들깨가루 등) 주 3회 이상 제공
		서울미래밥상	건강한 식단을 통해 환경을 지키고 어린이의 건강증진을 도모하고자 서울시에서 제안한 지속가능한 밥상입니다. 온실가스 배출량이 많은 붉은 육류 및 가공식품보다 탄소 배출량이 적은 식품(채소, 콩류, 견과류, 어패류, 우유 등)을 식단에 반영하여 제공합니다.
친환경 식재료 안내	본 센터에서는 어린이들의 미래의 환경 개선을 실천하고자 온실가스 저감화에 기여할 수 있는 친환경 식재료 구입을 권장하고 있습니다. 친환경 식재료 품목 선정은 해마다 식단가를 반영하여 선정 및 확대하고자 하며, ★2026년도 친환경 식재료 권장 품목★은 ‘유기농 쌀’, ‘무항생제 닭고기’, ‘무항생제 돼지고기’, ‘무항생제 달걀’, ‘국내산 두부’ 입니다.		

현장학습 식단(가을)

구분	대체메뉴(1)		대체메뉴(2)		대체메뉴(3)	
오전간식	감자스틱 /저당떠먹는요구르트②(치즈②)		사과(바나나) /우유②(두유⑤)		배(단감) /저당마시는요구르트②	
점심	채소주먹밥⑤ (잔멸치꼬마김밥⑤⑥) 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)		버터장조림볶음밥②⑤⑥⑫ 동그랑땡/케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)		미니햄버거①②⑤⑥⑫ (달걀치즈롤샌드위치①②⑤⑥) 왕새우튀김①②⑤⑥⑨ 양상추샐러드⑤⑥	
오후간식	카스테라①②⑤⑥ /배주스(동글레차)		찐밤(군밤) /포도주스(매실차)		꼬마머핀①②⑤⑥ /감귤주스(오미자차)	
열량(kcal)/단백질(g)	650/22	423/15	748/34	486/22	578/26	376/17

노랑진수산물도매시장 바다 Day 10월 이달의 수산물

수산물	내용
고등어	고등어는 콩치, 정어리 등과 함께 회유성이 강한 물고기다. 선도가 좋은 것은 배가 빵빵하고 단단하며 표면의 색이 빛이 난다. 5-7월에 산란을 하고 여름을 지나 가을이 되면 살이 올라 맛이 있고 영양가도 높아진다. 산란을 마치면 먹이를 닥치는 대로 먹는 탐식성이 있어 가을철 월동에 들어가기 전까지가 가장 맛이 좋다. 어류 중에서 고도의 불포화지방산인 EPA가 가장 많이 들어있어 동맥경화, 혈전증, 고혈압, 심장질환 등의 성인병 예방에 효과가 있다.
새우	새우는 수산물 요리에 있어 약방의 감초같이 항상 빠지지 않을 정도로 우리 식탁문화에 비중있는 역할을 한다. 하지만 콜레스테롤이 많다는 이유로 먹기를 꺼리는 사람들이 적지 않다. 그러나 새우에는 콜레스테롤 농도를 떨어뜨리는 몸에 좋은 고밀도 지단백 콜레스테롤(HDL)과 타우린이 들어있어 혈관중에 침착된 저밀도 지단백 콜레스테롤(LDL)을 청소하는 역할을 한다. 그래서 동맥경화, 뇌졸중, 심장병, 고혈압 등 순환기 계통의 성인병을 예방한다.

[출처: 노랑진 수산물도매시장, FLATICON]

식 단 알 림 사 항

알레르기 유발 식품

• 알레르기 유발 식품 표시 : 식품의약품안전처에서 아래 19가지 식품에 대해 음식(메뉴)명 옆에 번호로 표기합니다.

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합, 바지락 포함)		⑲ 잣

- ▶ **아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 필수 기재합니다.
(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유)
- ▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 “**원재료명**” 확인

알레르기 유발 식품 대체(제거) 안내

구 분	알레르기 유발 식품별 주의식품 및 대체 식품 안내		
난류	• 고기, 생선, 콩류의 단백질 음식으로 대체 • 과자, 케이크 등 기호식품에 주로 함유되어 있어 세심한 주의 필요		
	주의	달걀, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 마요네즈, 마요네즈 들어간 드레싱	
	대체	흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부, 멸치 등	
	• 10월 식단에서 제거식/대체식이 필요한 메뉴		
	제거식이 필요한 메뉴	일자	메뉴명
		10/13	새우살부추전
		10/20	동그랑땡
		10/27	채소고로케
		10/28	고구마샐러드
		생일식단	콘샐러드
대체식이 필요한 메뉴	일자	메뉴명	
	10/2	(잼)식빵	
	10/7	달걀탕	
	10/10	오므라이스	
	10/13	달걀채소볶침	
	10/14	크로와상	
	10/16	버터롤빵	
	10/19	삶은달걀(삶은메추리알)	
	10/20	버터토스트	
	10/21	시금치프리타타	
10/23	옥수수스크램블에그		
	카스테라		
	10/28	달걀찜	
	10/30	호밀빵	
생일식단	케이크		
우유류	• 우유를 (칼슘강화)두유로 대체하여 제공 • 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용		
	주의	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 요구르트, 제과 제빵류, 카레	
	대체	두유, 두부, 콩, 멸치, 해조류, 달걀 등	
견과류	• 알레르기 증상이 없는 다른 식품(건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하여 조리 • 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취해도 증상이 심각해지는 경우가 많음 • 급식 부재료나 과자류 먹지 않도록 주의해야 함		
	주의	땅콩(버터, 오일 포함), 견과류 포함 제과/제빵류(소보로빵, 땅콩 크림빵 등), 미숫가루	
	대체	- 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등 - 모양이 동일한 식재료 제공(또래와 식사 시 상실감을 주지 않기 위해): 건포도, 볶은 콩 등	
대두 (콩)	• 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음		
	주의	두부, 두유, 콩나물, 콩기름, 튀긴 과자, 된장, 춘장, 간장, 고추장, 채소 전분	
	대체	치즈, 참치, 고등어, 소고기, 돼지고기 등	
곡류 (메밀)	• 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 • 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함		
	주의	밀, 밀가루, 빵가루, 제과/제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차	
	대체	쌀로 만든 빵, 떡, 당면, 옥수수 제품, 시리얼, 당면, 소면, 등 메밀이 제외된 제품	
어류 및 갑각류	• 비타민D를 함량이 높은 말린 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 • 갑각류, 연체류, 패류는 생선과 다른 식품 알레르기임		
	주의	생선(고등어, 삼치, 가자미 등), 전갈류, 액젓(까나리 멸치), 조개, 새우, 홍합, 굴, 오징어	
	대체	- 생선의 경우 다른 생선과 교차 반응 있을 수 있으므로 다른 생선이나 해산물로 대체 - 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체	
육류	• 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가하도록 함		
	주의	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈까스), 닭고기	
	대체	철분을 함유한 생선, 철분 보충으로 해조류 추가 권장 등	
과채류	• 가열처리를 한 것보다 생 과일과 채소 섭취 시 증상이 나타날 확률이 높음		
	주의	복숭아, 키위, 토마토	
	대체	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체	