

1(화)

2(수)

3(목)

4(금)

5(토)

제철과일(사과)

(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥

채소스틱(파프리카)&치즈②

저당액상요구르트②

우유미숫가루②⑤

점심

심

잡곡밥(찰쌀밥)
두부맑은국⑤
참치채소볶음⑤
양상추우자샐러드⑤⑥
김치(배추김치)⑨

<저염데이>
돼지고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑪
맑은송송
브로콜리(크래미)두부무침
①⑤⑥⑧
안매운무생채

<일당!오십!의날>
잡곡밥(현미밥)
★복어채국⑤⑥
★안매운달걀비⑤⑥⑪
★청포묵김가루무침⑤⑥
김치(배추김치)⑨

쌀밥
유부된장국⑤⑥
소고기장독독이⑤⑥⑪
오이새콤무침
김치(배추김치)⑨

돼지고기장조림버터비빔밥
①②⑤⑥⑩
소고기묵국⑥
김치(배추김치)⑨

오후간식

찐감자
우유②

★크림스파게티②⑥
차(등글레차)

채소주먹밥⑤
차(보리차)

빵(카스텔라)①②⑥
차(옥수수차)

-

열량(kcal)/단백질(g)

416/18

460/18

390/18

433/17

379/16

일자/요일

7(월)

8(화)

9(수)

10(목)

11(금)

12(토)

오전간식

제철과일(바나나)

제철과일(배)

우유미숫가루②⑤

채소스틱(오이)&치즈②

호상요구르트②

제철과일(바나나)&우유②

점심

심

쌀밥
어묵국⑤⑥
소불고기⑤⑥⑪
★잔멸치볶음⑤⑥
김치(배추김치)⑨

잡곡밥(차조밥)
미소장국⑤⑥
★달걀장조림①⑤⑥
애호박볶음⑤⑥
김치(배추김치)⑨

두부소보로비빔밥⑤⑥
맑은우동국⑤⑥
폭찹스테이크⑤⑥⑩⑪
김치(배추김치)⑨

잡곡밥(기장밥)
얼갈이된장국⑤⑥
돼지고기장조림⑤⑥⑩
숙주나물⑤⑥
김치(배추김치)⑨

쌀밥
★두부황태채국⑤⑥
★닭다시살토마토소스구이
⑤⑥⑩⑪
청경채무침⑤⑥
김치(배추김치)⑨

소고기채소볶음밥⑤⑥⑪
부추달걀국①
김치(배추김치)⑨

오후간식

밤식빵①②⑤⑥
우유②

찐고구마
우유②

★(들깨)칼국수⑥

햇케이크①②⑤⑥
차(보리차)

찐감자
차(등글레차)

-

열량(kcal)/단백질(g)

438/21

406/14

451/20

387/18

407/20

412/15

일자/요일

14(월)

15(화)

16(수)

17(목)

18(금)

19(토)

오전간식

제철과일(바나나)

제철과일(사과)

(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥

채소스틱(당근)&치즈②

호상요구르트②

(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥

점심

심

쌀밥
소고기아욱국⑥
치즈달걀말이①②⑤
콩나물무침⑤⑥
김치(배추김치)⑨

잡곡밥(수수밥)
애호박된장국⑤⑥
★채소소스①⑤⑥⑩⑪⑫
눈꽃양배추샐러드①⑤⑫
김치(배추김치)⑨

소고기자장덮밥⑤⑥⑪
파송송달걀국①
찐만두⑤⑥⑩
김치(배추김치)⑨

잡곡밥(흑미밥)
느타리된장국⑤⑥
★영양찜닭⑤⑥⑪
연근조림⑤⑥
김치(배추김치)⑨

쌀밥
안매운(해물⑦⑩)찜볶국⑤⑥
안매운마파두부⑤⑥⑩
오이송송이무침⑤⑥
김치(배추김치)⑨

소고기무밥&양념장⑤⑥⑩
★감자수제비국⑥
김치(배추김치)⑨

오후간식

모닝빵&딸기잼①②⑤⑥
우유②

찐단호박
우유②

★잔치국수①⑤⑥

다진유부주먹밥⑤⑥
차(등글레차)

통밀빵①②⑤⑥
차(보리차)

-

열량(kcal)/단백질(g)

453/17

389/14

452/19

412/17

396/14

399/14

일자/요일

21(월)

22(화)

23(수)

24(목)

25(금) 추석

26(토)

오전간식

제철과일(파인애플)

제철과일(오렌지)

우유미숫가루②⑤



점심

심

쌀밥
두부새우젓국⑤⑨
★소고기곤약조림⑤⑥⑪
얼갈이나물⑤⑥
김치(배추김치)⑨

잡곡밥(찰쌀밥)
배추된장국⑤⑥
★달걀양념구이⑤⑥⑪
참나물무침⑤⑥
김치(배추김치)⑨

<저염데이>
★돼지고기찜채덮밥⑤⑥⑩
순두부맑은국①⑤⑥
과일샐러드①②⑤⑫
오이무침

농산물

옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각

수산물

굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽂치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미

과일

블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤

오후간식

핑거스틱빵①②⑤⑥
우유②

★삶은달걀①
우유②

찐감자
차(옥수수차)

-

열량(kcal)/단백질(g)

460/16

416/20

383/17

<이달의 식재료>

일자/요일

28(월)

29(화)

30(수)

<이달의 식재료>

오전간식

제철과일(바나나)

제철과일(오렌지)

(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥

<지구를 지키는 날>
잡곡밥(흑미밥)
★닭곰탕⑤
두부간장구이⑤⑥
데친양배추무침⑤⑥
김치(배추김치)⑨

오므라이스①⑤⑫
유부맑은장국⑤⑥
사각어묵채소볶음⑤⑥
김치(배추김치)⑨

가을배추전①⑤⑥
차(보리차)

농산물

옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각

수산물

굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽂치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미

과일

블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤

열량(kcal)/단백질(g)

449/14

419/19

423/16

<이달의 식재료>

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)

콩 (두부, 콩부치, 콩국수)

김치

소고기(표시)

돼지고기

닭고기

오리고기

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산

국내산



일자/요일		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)				
저 녁		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 참치채소전&케첩 ①②⑤⑥⑬ 사과당근채샐러드 김치(배추김치)⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑬⑭ 팽이버섯버터볶음② 김치(배추김치)⑨		쌀밥 ★달걀장국⑤⑥⑬ 돼지고기간장조림⑤⑥⑭ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 김치(배추김치)⑨		★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑭⑬⑤⑥⑬ (물)만두국①⑤⑥⑭ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 소고기육전①⑤⑬ 무나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨				
	저녁간식	채소스틱(오이)		제철과일(사과)		호상요구르트②		제철과일(배)		치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)		283/12		293/9		289/17		272/11		253/9				
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)		
저 녁		쌀밥 순두부백당①⑤ 동그랑땡구이①⑤⑥⑭ 느타리버섯볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 다시마우렛국⑤⑥ 소고기데리야끼조림⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 애호박전국⑨ 스크램블에그①②⑤ 고구마우조림② 김치(배추김치)⑨		쌀밥 파송송달걀국① 두부구이&양념장⑤⑥ 오이송송이무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑭ 감자된장국⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 소고기묵국⑬ ★순살안동찜닭⑤⑥⑬ 감자반⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		
	저녁간식	호상요구르트②		채소스틱(파프리카)		제철과일(오렌지)		호상요구르트②		제철과일(바나나)		치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)		263/12		283/16		274/8		280/12		261/11		276/13		
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)		
저 녁		소고기콩나물밥⑤⑥⑬ ★북어찜국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 소고기육전①⑤⑬ 달걀샐러드①⑤ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 애호박새우전국⑨ 떡갈비⑤⑥⑭⑬ 단호박범벅①⑤ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑬ 간장비빔만두⑤⑥⑭ 김치(배추김치)⑨		★달걀굴소스볶음밥⑤⑬⑭ 유부맑은국⑤ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 콩고기구이⑤ (돼지고기묵살구이⑩) 안매운무생채 김치(배추김치)⑨		
	저녁간식	호상요구르트②		채소스틱(당근)		제철과일(바나나)		호상요구르트②		제철과일(사과)		치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)		279/14		288/11		291/11		288/13		249/16		275/9		
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		26(토)		
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑭ ★만둣국조림⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 맑은우동국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨								
	저녁간식	호상요구르트②		채소스틱(오이)		제철과일(바나나)								
열량(kcal)/단백질(g)		281/12		264/13		255/12								
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수)		<이달의 식재료>						
저 녁		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 팽이버섯전①⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 달걀찜국① 소고기장조림⑤⑥⑬ (건포도)단호박범벅①⑤ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 두부맑은국⑤⑥ ★달걀채소볶음⑤⑥⑬ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑭ 김치(배추김치)⑨		농 산 물	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각					
	저녁간식	호상요구르트②		채소스틱(파프리카)		제철과일(바나나)		수 산 물	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽂치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미					
열량(kcal)/단백질(g)		299/12		272/12		279/12		과 일	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤					
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지)		김치		소고기(○표시) (한우/육(○)젓소)		돼지고기		닭고기		오리고기	
					배추 (열갈이, 봄동)		고춧가루							
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	고등어		오징어		참치캔 (다랑어)		치킨마요 (닭고기)		동그랑땡 (돼지고기)		떡갈비 (돼지고기, 소고기)			
	해당 없음		해당 없음		9/1 원양산		해당 없음		해당 없음		해당 없음			
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.														
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.													
식단 안내 사항	- ★: 영·유아 주의 식품 - 월·요일·목·요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지시설관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													



우리 아이 먹거리 신호등

“어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*‘어린이 식생활안전관리 특별법’에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가



② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세기 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계들 넘어, **어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료**가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

