



2026년 10월 식단표

(12개월-2세, 4찬 오전죽식형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월/일/요일	<생일식단> 255kcal/10g	<견학식단> 244kcal/7g		1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 447kcal/18g
오전간식	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*		♡새송이버섯죽	연근죽
점심	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스①⑤⑥⑩) 양상추샐러드 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(배)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨ 제철과일(바나나)	수요일 ♡메뉴는 원내 사정에 따라 자유 제공 가능 ※10월 제철 채소스틱(다진채소) 당근, 오이, 파프리카 등	<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙갓국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(키위)	<일당!오심!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 다시마튀각⑤
오후간식				원감자&우유②	제철과일(배)&우유②
일자 월/일/요일	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 492kcal/20g	7일(수) 445kcal/19g	8일(목) 443kcal/16g	9일(금) 한글날
오전간식		오이죽	참깨죽	양파죽	
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(감귤)	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 순간파래자반 제철과일(사과)	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥(순농) 오징어볶음⑤⑥⑩ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(단감)	
오후간식		비빔국수⑤⑥&우유②	다진채소(당근)&플레인요구르트②	원고구마&우유②	
일자 월/일/요일	12일(월) 472kcal/16g	13일(화) 495kcal/19g	14일(수) 431kcal/16g	15일(목) 445kcal/15g	16일(금) 443kcal/17g
오전간식	타락죽②	양배추죽	잔멸치죽	브로콜리죽	누룽지죽
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 요구르트②	차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살겉알조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 제철과일(키위)	<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨(백김치⑨) ♡무초절임 제철과일(배)	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥(국없는날) 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 제철과일(오렌지)	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육테리야기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 연두부⑤
오후간식	제철과일(바나나)&우유②	☆호박씨관개이크①②⑤⑥&우유②	다진채소(오이)&플레인요구르트②	원단호박&우유②	제철과일(사과)&우유②
일자 월/일/요일	19일(월) 451kcal/16g	20일(화) 469kcal/17g	21일(수) 451kcal/17g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 432kcal/18g
오전간식	고구마죽	우영죽	곤드레죽	흑임자죽	밤죽
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 요구르트②	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 제철과일(토마토⑩⑫)	<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) ♡김구이 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실과장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 총각김치⑨(깍두기⑨) 제철과일(배)	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(바나나)
오후간식	제철과일(감귤)&우유②	원감자&우유②	제철과일(단감)&우유②	삶은달걀①&우유②	다진채소(파프리카)&플레인요구르트②
일자 월/일/요일	26일(월) 445kcal/16g	27일(화) 456kcal/16g	28일(수) 435kcal/17g	29일(목) 464kcal/17g	30일(금) 438kcal/17g
오전간식	청경채죽	단호박죽	아욱죽	당근죽	피망죽
점심	<서울미래밥상> 기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯살나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 요구르트②	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(오렌지)	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) ♡오이초절임 제철과일(바나나)	<저염실천의 날> 흑미밥 순농(국없는날) (떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬) 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(단감)	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 양상추샐러드
오후간식	제철과일(키위)&우유②	부추전⑤⑥&우유②	다진채소(당근)&플레인요구르트②	원고구마&우유②	제철과일(토마토⑩⑫)&우유②

알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲갯	
원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선가스(명태:러시아산) * 식육·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○									
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치			수산물			
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)		고춧가루	오징어	고등어		
국내산		국내산		국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		
육류		쇠고기									
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기새송이버섯덮밥	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음	쇠고기양파찜	쇠고기미역국		
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		
미트볼		떡갈비				돈까스		추가 원산지			
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기					
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal*, 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

- * 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
- * 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <전학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.
3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.
매월 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.
4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.
5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매월 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.
6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며, 주 1회 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 숟감을 제공합니다.
7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품	
제철과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국	쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뽕국, 오징어뽕국 등
	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
단백질 반찬	어류	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류	달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/참쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 열갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낫치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3~5세	떡 메뉴 제공 -> 뽕쌀 떡볶이로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1~2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서러, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1~2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.

13. <서초형 급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내

- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.
- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기준식단 3찬 + 1찬)

간식으로 제철과일이 제공될 경우	점심 메뉴로 간편식, 후식의 형태로 1가지 메뉴를 추가로 제공(연속적으로 동일 과일 제공 불가)
간식에 제철과일이 없을 경우	점심 메뉴로 제철 과일을 후식으로 제공(간식 1회 분량의 50~70%)

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취
해 주세요. *③이화산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단안내

1. 0~11개월 영아의 이유식으로부터 1일 섭취비율은 한국인영양섭취기준을 바탕으로,
초기(4~5개월)에는 10~20%, 중기(6~8개월)에는 30~40%, 후기(9~11개월)에는 50~60%입니다.

	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)
0~5개월	58.3	5.5	500	10
6~11개월	70.3	8.4	600	15

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

- * 서초구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 이유식 후기 식단은 6~11개월 영아 기준 하루 영양섭취량 600kcal의 55%에 해당하는 330kcal*, 단백질은 8.25g 내외입니다.

2. 중기와 후기가 같은 종류의 '죽' 이더라도 죽의 품기는 다르게 조리합니다.

- * 중기 : 숟가락을 기울였을 때 똑 떨어지는 상태
- * 후기 : 수분이 많고 진득진득한 무른밥 상태
- * 완료기 : 쌀알을 그대로 사용한 진밥 상태

3. 이유식은 모두 무염으로 조리합니다.

4. 영아의 개인차를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)
오전간식	수유	-	-	간식
	이유식	미음 50g	죽 80g	
점심	수유	수유	수유	점심식사 (진밥 형태+1세 식단)
	이유식	죽 120g	죽 150g	
오후간식	수유	수유	수유	간식
	이유식	-	죽 100g	

5. 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)
곡류	가능식품 쌀·찰쌀·감자·고구마	차조·현미·옥수수	대부분의 곡류	대부분의 곡류 가능
	피할식품 말·단단한 잡곡(현미·보리)		메밀	-
육류	가능식품	쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능
	피할식품	기름기 많은 부위	기름기 많은 부위	-
어패류	가능식품	흰 살 생선살(조기·명태·가자미)	갈치·대구·멸치	보통의 생선류 가능
	피할식품			잔 생선·조개
유제품	가능식품	플레인 호상 요구르트	짜지 않은 치즈	생우유
	피할식품			저지방우유
콩류	가능식품	대부분의 콩류·두부	대부분의 콩류	대부분의 콩류 가능
	피할식품	대두	-	-
채소류	가능식품			대부분의 채소류 가능
	피할식품			-
과일류	가능식품 사과·배	수박·바나나	멜론·참외·포도즙	대부분의 과일류 가능
	피할식품 딸기·토마토·오렌지·귤·레몬·포도·키위·복숭아			-
난류	가능식품	달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자·흰자 가능
	피할식품	흰자	흰자	-
견과류 및 유지류	가능식품	밤	참기름(소량)	대부분의 견과류와 유지류 가능
	피할식품		땅콩·견과류·동물성지방	땅콩 및 땅콩버터
당류	가능식품			
	피할식품		꿀	

6. <원산지 표시 품목> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀, 찰쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.
(수산물 원산지 표시 일부 개정, 2023. 7. 1. 시행)

7. <서초형 급식환경개선 식단> 이유식 추가 메뉴 안내

- 매일 과일 제공(급식환경개선사업 기준)

- 식단의 예시 과일은 위의 이유식 단계별 사용 가능식품표를 참조하여 기관에 맞게 변경 가능합니다. (단, 연속적으로 동일 과일 제공 불가)
- 퓨레는 중기(6-8개월) 20g, 후기·완료기(9-15개월) 25g 제공되며, 완제품인 퓨레 제공시 양이 남더라도 재사용 불가합니다.
 - 기관별 상황에 따라 과일이나 퓨레 발주가 어려울 경우 자율적으로 상호변경 가능합니다.
 - 과일 제공 방법(과즙망, 갈기, 슬라이스 등)은 원별 상황에 맞게 선택 가능합니다.
- 이유식의 죽류는 기존 양과 동일하게 제공, 과일은 후식이나 간식 형태로 제공합니다. (포만감을 느낄 경우 다음 급간식량 조절)
 - 모든 과일이나 퓨레도 이유식 죽류와 동일하게 보존식을 보관합니다.



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터