



2026년 10월 식단표

(1-2세, 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	<생일식단> 241kcal/10g	<견학식단> 230kcal/7g	1일(목) 466kcal/18g	2일(금) 438kcal/19g	3일(토) 개천절	
오전간식	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*	♡새송이버섯죽	배		
점심	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스①⑤⑥⑩) 양상추샐러드 배추김치⑨(백김치⑨)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨	수요일 음메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 ※10월 제철 채소스틱(다진채소) 당근, 오이, 파프리카 등	<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙각국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	<일당!오심!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미튀김⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	• 개천절 •
오후간식			찐감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②		
일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 422kcal/18g	7일(수) 434kcal/19g	8일(목) 429kcal/16g	9일(금) 한글날	10일(토) 304kcal/11g
오전간식		감&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심	• 개천절 대체공휴일 •	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	♡쇠고기카레덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 송마고추스	<저염실천의 날> 수수밥 송능 오징어볶음⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글	곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨)
오후간식		약과&보리차	우동	찐고구마&우유②		
일자 열량/단백질	12일(월) 484kcal/16g	13일(화) 453kcal/20g	14일(수) 434kcal/16g	15일(목) 431kcal/15g	16일(금) 439kcal/18g	17일(토) 292kcal/12g
오전간식	타락죽②	키위&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살겉옷조림⑤⑥⑨ 김구이 깍두기⑨	<수요일은다먹는날> 연근영양밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 송사과주스	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥(국없는날) 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 달걀팥국① 연근조림⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨)
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	칼국수⑤⑥	찐단호박&우유②	크림치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	19일(월) 396kcal/14g	20일(화) 441kcal/15g	21일(수) 471kcal/20g	22일(목) 414kcal/18g	23일(금) 452kcal/17g	24일(토) 311kcal/15g
오전간식	송능	파프리카스틱& 플레인요구르트②	배&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	<생일식단> 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 송오렌지주스	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨)
오후간식	우영주먹밥⑤⑥&동굴레차	가지탕수&오미자차	컵케이크&우유②	삶은달걀①&우유②	소보로빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	26일(월) 458kcal/16g	27일(화) 413kcal/18g	28일(수) 421kcal/19g	29일(목) 450kcal/17g	30일(금) 445kcal/18g	31일(토) 312kcal/12g
오전간식	청경채죽	오렌지&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	당근죽	토마토②	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 겉잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살브로콜리짜장밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 송마고추스	<저염실천의 날> 흑미밥 송능(국없는날) 달걀양파구이⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	물만두	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	완두앙금빵①②⑤⑥&우유②	

알레르기유발식품표시

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

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(국내산 **한우**), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ **고춧가루**:중국산), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육어육가공품은 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·찰쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	오징어	고등어	가자미
	국내산		국내산		원양산	국내산	미국산
육류				쇠고기			
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기(새송이버섯덮밥)	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음
국내산				호주산			
				돈까스		추가 원산지	
				돼지고기			
				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>, <견학식단>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 제철채소를 안내드리니 급식소에 맞게 제철채소를 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 송능을 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, 비슷한 조리법으로 대체 가능합니다.

구 분	대체가능 식품	
계절과일	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, 찰조밥 등 잡곡종류	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국	쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	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 ⑧게 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/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낱치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(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 -> 멍쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 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.



2026년 10월 식단표

(3-5세, 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이 사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질	<생일식단> 344kcal/14g	<견학식단> 329kcal/11g		1일(목) 665kcal/26g	2일(금) 625kcal/27g	3일(토) 개천절
오전간식	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*		♡새송이버섯죽	배	
점심	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육불고기⑤⑥⑩ (돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫) 양상추샐러드 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱 깍두기⑨	수요일 옵션메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 ※10월 제철 채소스틱 당근, 오이, 파프리카 등	<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙각국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	<일당!오심!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미튀김⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	• 개천절 •
오후간식				찐감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 603kcal/26g	7일(수) 624kcal/27g	8일(목) 613kcal/23g	9일(금) 한글날	10일(토) 440kcal/16g
오전간식		감&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	♡쇠고기카레덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 송마고추스	<저염실천의 날> 수수밥 송능 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥&양념장⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		약과&보리차	우동	찐고구마&우유②		
일자 열량/단백질	12일(월) 694kcal/24g	13일(화) 646kcal/28g	14일(수) 625kcal/23g	15일(목) 615kcal/22g	16일(금) 627kcal/25g	17일(토) 417kcal/17g
오전간식	타락죽②	키위&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갯조림⑤⑥⑨ 김구이 깍두기⑨	<수요일은다먹는날> 연근영양밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 송사과주스	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥(국없는날) 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 달걀팥국① 연근조림⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨)
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	칼국수⑤⑥	찐단호박&우유②	크림치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	19일(월) 607kcal/23g	20일(화) 630kcal/21g	21일(수) 673kcal/28g	22일(목) 601kcal/27g	23일(금) 651kcal/25g	24일(토) 444kcal/21g
오전간식	송능	파프리카스틱& 플레인요구르트②	배&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	<생일식단> 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 송오렌지주스	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥③ 깍두기⑨	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨)
오후간식	우유주먹밥⑤⑥&동글레차	가지탕수&오미자차	컵케이크&우유②	삶은달걀①&우유②	소보로빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	26일(월) 654kcal/23g	27일(화) 610kcal/29g	28일(수) 602kcal/27g	29일(목) 642kcal/24g	30일(금) 635kcal/26g	31일(토) 446kcal/18g
오전간식	청경채죽	오렌지&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	당근죽	토마토②	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치맑은국 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	새우살브로콜리짜장밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 송마고추스	<저염실천의 날> 흑미밥 송능(국없는날) 달걀양파구이⑤⑥⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	물만두	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	완두앙금빵①②⑤⑥&우유②	

알레르기유발식품표시

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

원산지 표시 예시

쌀(국내산), 쇠고기(국내산 **한우**), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ **고춧가루**:중국산), 생선까스(명태:러시아산)
* 식육어육가공품은 성분 비율 1.2.3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우)
* 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품목을 표시.
* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 **정확한 나라명** 표시. 예) 수입산X, 중국산○

밥·죽·누룽지	콩류		배추김치		수산물		
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·얼갈이)	고춧가루	오징어	고등어	가자미
	국내산		국내산		원양산	국내산	미국산
육류				쇠고기			
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기(새송이버섯덮밥)	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음
국내산				호주산			
				돈까스		추가 원산지	
				돼지고기			
				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>, <견학식단>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 제철채소를 안내드리니 급식소에 맞게 제철채소를 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 송능을 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, 비슷한 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품	
계절과일	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	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	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 ⑧게 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/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낱치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(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 -> 멍쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 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.



2026년 10월 식단표

(1-2세, 시간연장형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



세초구 어린이 사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 285kcal/15g	2일(금) 293kcal/14g
저녁				기장밥 실파장국⑤⑥ 닭살취나물조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 고사리들깨국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식				플레인요구르트②	사과
일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 311kcal/15g	7일(수) 318kcal/15g	8일(목) 275kcal/11g	9일(금) 한글날
저녁		흑미밥 아욱국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 참나물된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑮ 근대맑은국 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	개천절 대체공휴일	우유②	우유②	감귤	
일자 열량/단백질	12일(월) 324kcal/13g	13일(화) 357kcal/15g	14일(수) 296kcal/16g	15일(목) 365kcal/20g	16일(금) 320kcal/11g
저녁	보리밥 맑은장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀찜① 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 채소맑은국 새우살게첩볶음⑤⑥⑨⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리부추덮밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 쇠고기단호박조림⑤⑥⑮ 건파래자반 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	바나나
일자 열량/단백질	19일(월) 316kcal/13g	20일(화) 320kcal/15g	21일(수) 368kcal/14g	22일(목) 289kcal/12g	23일(금) 292kcal/16g
저녁	흑미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 다시마양파국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국 두부양념찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육소보로비빔밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	토마토⑫	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	26일(월) 324kcal/15g	27일(화) 332kcal/13g	28일(수) 325kcal/17g	29일(목) 295cal/15g	30일(금) 313kcal/12g
저녁	기장밥 유부맑은국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑮ 두부피망볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 콩나물국⑤ 돈육부추찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥ 새우살된장국⑤⑥⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이국⑤⑥ 닭살깻잎조림⑤⑥⑮ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	오렌지

알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲쫄면		
원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육어육가공품은 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·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)		고춧가루		오징어	고등어	가자미
		국내산				국내산				원양산	국내산	미국산
육류				쇠고기								
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기콩나물밥		쇠고기단호박조림		쇠고기새송이버섯구이		쇠고기탕국		
국내산				호주산								
너비아니				추가 원산지								
닭고기		돼지고기										
국내산		국내산										

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 및 1회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 466kcal*, 1~2세 320kcal* 내외로 작성되었습니다.

(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

- * 저녁 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공할 수 있도록 작성했습니다.
- * 466Kcal와 320Kcal는 저녁과 1회의 간식을 포함한 열량입니다.
- * 해당 식단은 조리사(원)의 근무시간 내 급식이 이루어지지 않을 경우, 조리 후 2시간 이내 배식될 수 있도록 각별한 주의 바랍니다.

2. 간식의 과일은 어린이집·유치원에서 선호하시는 종류로 선택해서 사용하실 수 있습니다.

- * 운영일지에 실제 제공된 제품명을 정확히 기재합니다.

3. 소금, 간장, 고춧가루 등의 양념을 최소한으로 사용합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

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

구 분	대체가능 식품	
계절과일	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
	고깃국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	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	

6. <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) ⑲갯 과 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.

7. <원산지 표시> 안내

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

8. <질식 위험 음식에 대한 주의사항>

- 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.

9. <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.



2026년 10월 식단표

(3-5세, 시간연장형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



세초구 어린이 사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 407kcal/21g	2일(금) 419kcal/20g
저녁				기장밥 실파장국⑤⑥ 닭살취나물조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무들깨국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 깍두기⑨
저녁간식				플레인요구르트②	사과
일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 445kcal/21g	7일(수) 454kcal/22g	8일(목) 414kcal/16g	9일(금) 한글날
저녁		흑미밥 아욱국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 참나물된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑮ 근대맑은국 얼갈이된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	
저녁간식	개천절 대체공휴일	우유②	우유②	감귤	
일자 열량/단백질	12일(월) 462kcal/19g	13일(화) 510kcal/21g	14일(수) 423kcal/23g	15일(목) 522kcal/29g	16일(금) 457kcal/16g
저녁	보리밥 맑은장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑮ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀찜① 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 채소맑은국 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리부추덮밥⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 쇠고기단호박조림⑤⑥⑮ 건파래자반 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	바나나
일자 열량/단백질	19일(월) 451kcal/18g	20일(화) 457kcal/22g	21일(수) 521kcal/20g	22일(목) 413kcal/17g	23일(금) 414kcal/22g
저녁	흑미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 다시마양파국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 무채국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 애호박맑은국 두부양념찜⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육소보로비빔밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	토마토⑫	플레인요구르트②
일자 열량/단백질	26일(월) 463kcal/21g	27일(화) 469kcal/18g	28일(수) 465kcal/24g	29일(목) 421kcal/21g	30일(금) 458kcal/18g
저녁	기장밥 유부맑은국⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑮ 두부피망볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 콩나물국⑤ 돈육부추찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥ 새우살된장국⑤⑥⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이국⑤⑥ 닭살깻잎조림⑤⑥⑮ 으깬고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨
저녁간식	우유②	우유②	우유②	플레인요구르트②	오렌지

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), 생선까스(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 한우 인지 육우 인지 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	가자미
		국내산				국내산				원양산	국내산	미국산
육류				쇠고기								
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기콩나물밥		쇠고기단호박조림		쇠고기새송이버섯구이		쇠고기탕국		
국내산				호주산								
너비아니				추가 원산지								
닭고기		돼지고기										
국내산		국내산										

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 및 1회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 466kcal*, 1~2세 320kcal* 내외로 작성되었습니다.

(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

- * 저녁 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공할 수 있도록 작성했습니다.
- * 466Kcal와 320Kcal는 저녁과 1회의 간식을 포함한 열량입니다.
- * 해당 식단은 조리사(원)의 근무시간 내 급식이 이루어지지 않을 경우, 조리 후 2시간 이내 배식될 수 있도록 각별한 주의 바랍니다.

2. 간식의 과일은 어린이집·유치원에서 선호하시는 종류로 선택해서 사용하실 수 있습니다.

- * 운영일지에 실제 제공된 제품명을 정확히 기재합니다.

3. 소금, 간장, 고춧가루 등의 양념을 최소한으로 사용합니다.

4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.

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

구 분	대체가능 식품	
계절과일	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
	고깃국	쇠고기뭇국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류	소, 돼지, 닭, 오리 등
	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	

6. <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) ⑲갯 과 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.

7. <원산지 표시> 안내

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

8. <질식 위험 음식에 대한 주의사항>

- 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.

9. <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.