



2026년 10월 식단표

(1-2세, 4찬 서초구립 에스티지 하늘어린이집)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 473kcal/19g
오전간식				♡새송이버섯죽	배
점심				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙갓국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 골드키위	<일당!오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②
오후간식				찐감자 &우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 411kcal/18g	7일(수) 441kcal/19g	8일(목) 443kcal/16g	9일(금) 한글날
오전간식		감귤 &치즈②	오이 &플레인요구르트②	양파죽	
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드 ①⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 쑥파래자반 사과	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	
오후간식		찰보리빵 ①②⑥&보리차	수제비⑤⑥	찐고구마 &우유②	
일자 열량/단백질	12일(월) 498kcal/16g	13일(화) 406kcal/18g	14일(수) 448kcal/16g	15일(목) 445kcal/15g	16일(금) 474kcal/18g
오전간식	타락죽②	바나나 &우유②	당근 &플레인요구르트②	브로콜리죽	사과
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 그린키위	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 쑥무초절임 배	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트 ②
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부 ⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	찐단호박 &우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	19일(월) 489kcal/18g	20일(화) 409kcal/15g	21일(수) 462kcal/17g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 487kcal/17g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	파프리카 &플레인요구르트②	바나나 &치즈②	흑임자죽	단감
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	<서울미래밥상> 두부우유카레라이스②⑤⑥⑩ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 쑥김구이 미숫가루 ②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 배	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침 ⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트 ②
오후간식	우영주먹밥⑤⑥&동굴레차	찐감자 &오미자차	크림리조트②⑤	삶은달걀①&우유②	식빵①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	26일(월) 472kcal/16g	27일(화) 412kcal/17g	28일(수) 435kcal/19g	29일(목) 464kcal/17g	30일(금) 480kcal/18g
오전간식	청경채죽	바나나 &우유②	오이 &플레인요구르트②	당근죽	토마토 ⑩
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 골드키위	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림 ①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 쑥오이초절임 사과	<저염실천의 날> 흑미밥 송송(국없는날) 닭살가지구이⑤⑬ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트 ②
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	찐단호박 &결명자차	잔치국수⑤⑥	찐고구마 &우유②	☆호박씨편케이크①②⑤⑥&우유②

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치			수산물		
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		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		쇠불고기		쇠고기파프리카볶음		쇠고기양파찜
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산 (한우)	

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>, <과학식단>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 승능을 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 '일일!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일일!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.
8. <대체식품안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (묵에 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
단백질 반찬	소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류
	고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
나물 (생채)	달걀, 콩류
	달걀, 두부 등
	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, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 불동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낫치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 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 -> 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.

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%)



2026년 10월 이유식

(후기·완료기, 4찬 서초구립 에스티지 하늘어린이집)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질				1일(목) 295kcal/10.6g	2일(금) 362kcal/9.1g	
오전				새송이버섯죽	연근죽	
점심				쇠고기장죽⑩ 감자	쇠고기아욱죽⑩ 포도즙	
오후				플레인요구르트② &사과	애호박무른밥	
원산지				쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	
일 자 칼로리/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 320kcal/9.6g	7일(수) 358kcal/11.1g	8일(목) 296kcal/9.7g	9일(금) 한글날	
오전		오이죽	참깨죽	양파죽		
점심		닭살얼갈이죽⑮ 감귤	닭살콩나물죽⑮⑮ 포도즙	쇠고기청경채죽⑩ 고구마		
오후		참나물죽	근대무른밥	플레인요구르트② &바나나		
원산지		닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)		
일 자 칼로리/단백질	12일(월) 360kcal/9.9g	13일(화) 326kcal/9.9g	14일(수) 346kcal/11.5g	15일(목) 288kcal/10.1g	16일(금) 338kcal/8.9g	
오전	타락죽②	양배추죽	잔멸치죽	브로콜리죽	누룽지죽	
점심	닭살취나물죽⑮ 포도즙	닭살깻잎죽⑮ 사과	닭살부추죽⑮ 배	쇠고기숙주죽⑩ 단호박	쇠고기새송이버섯죽⑩ 사과	
오후	찹쌀바나나죽	가지죽	연근무른밥	플레인요구르트② &오렌지	시금치죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	
일 자 칼로리/단백질	19일(월) 336kcal/9.5g	20일(화) 354kcal/9.4g	21일(수) 337kcal/11.3g	22일(목) 331kcal/10.6g	23일(금) 358kcal/9g	
오전	고구마죽	우영죽	곤드레죽	흑임자죽	밤죽	
점심	닭살참나물죽⑮ 감귤	닭살파프리카죽⑮ 바나나	닭살애호박죽⑮ 사과	쇠고기달걀노른자죽①⑩ 푸른	쇠고기근대죽⑩ 바나나	
오후	무죽	과일무른밥	두부죽⑤	플레인요구르트② &배	오이죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산), 콩(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	
일 자 칼로리/단백질	26일(월) 335kcal/10.1g	27일(화) 316kcal/9.8g	28일(수) 324kcal/10g	29일(목) 306kcal/9.4g	30일(금) 342kcal/8.8g	
오전	청경채죽	단호박죽	아욱죽	당근죽	피망죽	
점심	닭살미역죽⑮ 포도즙	닭살시금치죽⑮ 오렌지	닭살브로콜리죽⑮ 바나나	쇠고기시래기죽⑩ 고구마	쇠고기양파죽⑩ 배	
오후	깻잎죽	콩나물무른밥⑤	얼갈이죽	플레인요구르트② &사과	취나물죽	
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산한우)	쇠고기(국내산한우)	

밥·죽·누룽지		콩류	육류				수산물				
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부	쇠고기				닭고기				
국내산		국내산	국내산	수입산		국내산					
			한우								
* 후기 이유식(9개월~11개월) - 고형식 · 식재료 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공 · 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기 · 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당 · 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요						* 완료기 이유식(12개월~15개월) - 고형식 · 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계 · 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공 · 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비					
알레르기		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
유발식품표시		⑪복숭아	⑫토마토	⑬야행산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣
이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

식 단 안 내

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 묽기는 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 이유식	- 죽 80g	- 죽 100g	간식
점심	수유 이유식	수유 죽 120g	수유 죽 150g	점심식사 (진밥 형태+1세 식단)
오후간식	수유 이유식	수유 -	수유 죽 100g	간식

5. 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12-15개월)
곡류	가능식품 쌀·잡쌀·감자·고구마	차조·현미·옥수수	대부분의 곡류	대부분의 곡류 가능
	피할식품 밀·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(조가·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	대부분의 과일류 가능
	피할식품	달기·토마토·오렌지·귤·레몬·포도·키위·복숭아	멜론·참외·포도즙	-
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/잡쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 열갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낫치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(멍게), 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