



2026년 10월 식단표

(0-2세, 4찬 롯데캐슬킨더어린이집)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지복지센터

일자 열량/단백질		1일(목) 466kcal/18g		2일(금) 433kcal/18g		3일(토) 개천절									
오전간식				♡새송이버섯죽		연근죽									
점심				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙갓국⑤⑥ 돈육묵살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나		<일당!오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부당근볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감									
오후간식				찐감자&유기농우유②		배&유기농우유②									
일자 열량/단백질		5일(월) 개천절 대체공휴일		6일(화) 525kcal/20g		7일(수) 431kcal/19g		8일(목) 429kcal/16g		9일(금) 한글날		10일(토) 304kcal/11g			
오전간식				파프리카죽		참깨죽		양파죽				우유②			
점심				흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 감귤		♡쇠고기새송이버섯덮밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 송전파래자반 사과		<저염실천의 날> 수수밥 송농 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 배				곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감			
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥& 유기농우유②		오이&플레인요구르트②		찐고구마&유기농우유②							
일자 열량/단백질		12일(월) 479kcal/16g		13일(화) 481kcal/19g		14일(수) 417kcal/16g		15일(목) 431kcal/15g		16일(금) 429kcal/17g		17일(토) 292kcal/12g			
오전간식		미역죽		양배추죽		잔멸치죽		브로콜리죽		누룽지죽		우유②			
점심		보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농치즈②		차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지		<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 송무초절임 방울토마토		<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나		기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 감귤		채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 백김치⑨ 방울토마토			
오후간식		바나나&유기농우유②		모닝빵①②⑥ &유기농우유②		당근&플레인요구르트②		찐단호박&유기농우유②		사과&유기농우유②					
일자 열량/단백질		19일(월) 437kcal/16g		20일(화) 455kcal/17g		21일(수) 437kcal/17g		22일(목) 420kcal/19g		23일(금) 418kcal/18g		24일(토) 311kcal/15g			
오전간식		고구마죽		우영죽		곤드레죽		흑임자죽		밤죽		우유②			
점심		흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농치즈②		수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감		<서울미래밥상> 카레라이스⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 송김구이 미숫가루②⑤		<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 백김치⑨ 참외		♡생일식단♡ 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 양상추샐러드		오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지			
오후간식		파인애플&유기농우유②		찐감자&유기농우유②		감귤&유기농우유②		삶은달걀①&유기농우유②		오이&플레인요구르트②					
일자 열량/단백질		26일(월) 431kcal/16g		27일(화) 420cal/15g		28일(수) 421kcal/17g		29일(목) 450kcal/17g		30일(금) 424kcal/17g		31일(토) 312kcal/12g			
오전간식		청경채죽		단호박죽		아욱죽		당근죽		피망죽		우유②			
점심		<서울미래밥상> 기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 백김치⑨ 유기농치즈②		현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 배		새우살브로콜리볶음밥 ⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치⑨ 송오이초절임 바나나		<저염실천의 날> 흑미밥 송농 닭살가지구이⑤⑤ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과		수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 배			
오후간식		방울토마토&유기농우유②		바나나&유기농우유②		파프리카&플레인요구르트②		찐고구마&유기농우유②		토마토⑩&유기농우유②					
알레르기유발식품표시															
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합,포함) ⑲잣															
밥·죽·누룽지		콩류				배추김치				수산물		돈까스			
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)				콩비지·콩국수				배추(봄동·얼갈이)		고춧가루		돼지고기	
국내산		국내산				국내산				국내산		국내산		국내산	
육류				채소				해산물				조식			
돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기		쇠고기새송이버섯덮밥		쇠고기탕국		쇠불고기		쇠고기파프리카볶음	
국내산		국내산		국내산		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>, <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. 매일 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 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 '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
	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

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) ⑲잣 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.

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, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 납치, 조피복락, 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 -> 맨살 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.