



2026년 9월 식단표

(1-2세, 4찬 오전죽식형)

발행일 : 2026. 8. 20.
작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사
서초구어린이사회복지관식판리지원센터

일자 열량/단백질	1일(화) 477kcal/20g	2일(수) 435kcal/21g	3일(목) 455kcal/17g	4일(금) 461kcal/16g	5일(토) 308kcal/16g	
오전간식	우영죽	연근죽	♡참나물죽	열무죽	우유②	
점심	 차조밥 ♡참나물맑은국 순살닭갈비⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론	취나물밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 동그랑땡⑤⑥⑩⑪⑫ 배추김치⑨ 쑥오이초절임 사과	<저염실천의 날> 기장밥 송송 순살찜닭⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플	<일당! 오십!의 날> 차조밥 느타리버섯들깨탕⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 김구이	오징어볶음밥⑤⑥⑦⑩ 달걀찜국① 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 복숭아⑩	
오후간식	편감자&우유②	다진파프리카&플레인요구르트②	편단호박&우유②	토마토⑩&우유②		
일자 열량/단백질	7일(월) 456kcal/16g	8일(화) 455kcal/19g	9일(수) 466kcal/16g	10일(목) 465kcal/16g	11일(금) 443kcal/17g	12일(토) 308kcal/14g
오전간식	누룽지죽	양송이죽	비트죽	☆두부감자타락죽②⑤	밤죽	우유②
점심	보리밥 청경채맑은국 오리불고기⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	현미밥 숙갠된장국⑤⑥ 돈육당근구이⑤⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	♡쇠고기참나물볶음밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쑥전파래자반 멜론	<저염실천의 날> 수수밥 저염아욱국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 복숭아⑩	<서울미래밥상> 흑미밥 근대된장국⑤⑥ 새우살브로콜리볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 연두부⑤	오리고기당근덮밥⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	수박&우유②	가지전①⑤⑥&우유②	다진오이&플레인요구르트②	편고구마&우유②	바나나&우유②	
일자 열량/단백질	14일(월) 480kcal/15g	15일(화) 448kcal/19g	16일(수) 457kcal/15g	17일(목) 456kcal/19g	18일(금) 438kcal/15g	19일(토) 320kcal/12g
오전간식	단호박죽	참깨죽	곤드레죽	양배추죽	흑임자죽	우유②
점심	<서울미래밥상> 기장밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥 열갈이나물⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 도라지배무침⑤⑥ 깍두기⑨ 복숭아⑩	<서울미래밥상> 채식잡채덮밥⑤⑥ 우부장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 쑥무초절임 견파래자반	<저염실천의 날> 보리밥 송송 쇠고기채소찜⑤⑥⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	현미밥 시래기국⑤⑥ 돈육파프리카구이⑤⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑩	오므라이스①⑤⑥ 콩나물국⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 멜론
오후간식	사과&우유②	우유스틱브레드빵①②⑥ &우유②	바나나&우유②	삶은달걀①&우유②	다진당근&플레인요구르트 ②	
일자 열량/단백질	21일(월) 474kcal/16g	22일(화) 492kcal/19g	23일(수) 476kcal/17g	24일(목) 추석연휴	25일(금) 추석	26일(토) 추석연휴
오전간식	참쌀배죽	깻잎죽	아욱죽			
점심	수수밥 감장국⑤⑥ 닭살도라지볶음⑤⑥⑩ ♡참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	<수요일은다먹는날> 나물비빔밥⑤⑥ 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 쑥김구이 파인애플			
오후간식	키위&우유②	볶음우동⑤⑥&우유②	다진고구마&플레인요구르트②			
일자 열량/단백질	28일(월) 450kcal/16g	29일(화) 497kcal/21g	30일(수) 437kcal/21g			
오전간식	파프리카죽	고구마죽	새우죽⑨			
점심	현미밥 두부맑은국⑤ 채소달걀찜① 브로콜리숙회 깍두기⑨ 요구르트②	보리밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪⑫ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	닭살우유자장밥②⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 쑥오이초절임 토마토⑩			
오후간식	바나나&우유②	온두부⑤&우유②	다진당근&플레인요구르트②			

알레르기 유발식품표시												①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
												⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잔		
원산지 표시 예시												쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기: 호추산/ 돼지고기: 국내산), 배추김치(배추: 국내산/ 고춧가루: 중국산), 생선가스(명태: 러시아산) * 식육·어육·수산물 등은 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·열갈이)			고춧가루			오징어							
국내산			국내산			-			국내산			국내산			국내산							
육류						쇠고기																
돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기		쇠고기숙주볶음		쇠고기참나물볶음밥		쇠고기채소찜		쇠고기묵국		쇠고기양파구이		쇠고기미역국				
국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)		국내산(한우)				
동그랑땡						너비아니						추가 원산지										
닭고기		돼지고기		쇠고기		닭고기		돼지고기		쇠고기												
-		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>, <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 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 송농을 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
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, 복어국, 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), 낫치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이(멍게), 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 찐서리, 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. (기존식단 3찬 + 1찬)