



2026년 10월 식단표

(12개월-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 480kcal/18g ♡새송이버섯죽	2일(금) 473kcal/19g 배
오전간식				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 포도	<일당!오실!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 총각김치⑨ 요구르트②
오후간식				원감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 411kcal/18g	7일(수) 441kcal/19g	8일(목) 443kcal/16g	9일(금) 한글날
오전간식	 • 개천절 대체공휴일 •	파인애플&치즈②	오이스틱&플레인요구르트② (0세 전 다진 오이)	양파죽	
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 열무김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡최고기새송이버섯된장밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 나박김치⑨ 쑥갓과래자반 사과	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 단감	
오후간식		곡물강정&보리차	수제비⑤⑥	원고구마&우유②	
일자 열량/단백질	12일(월) 487kcal/16g	13일(화)<전학식단> 244kcal/7g	14일(수)<생일식단> 255kcal/10g	15일(목) 445kcal/15g	16일(금) 474kcal/18g
오전간식	표고버섯죽	토마토&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트② (0세 전 다진 파프리카)	브로콜리죽	사과
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	꼬마김밥⑤⑥ 맑은된장국⑤⑥ 오이스틱 깍두기⑨	<수요일은다먹는날> 현미밥 최고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 열무김치⑨ 배	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 나박김치⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 요구르트②
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	원단호박&우유②	롤치즈빵①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	19일(월) 495kcal/18g	20일(화) 409kcal/15g	21일(수) 462kcal/17g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 487kcal/17g
오전간식	미역죽	당근스틱&플레인요구르트② (0세 전 다진 당근)	단감&치즈②	채소죽	바나나
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤	수수밥 청국장⑤⑥ 최고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨ 토마토⑫	<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 열무김치⑨ 쑥갓구이 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실과장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 나박김치⑨ 배	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 요구르트②
오후간식	우유주먹밥⑤⑥&우유②	원감자&오미자차	크림피조또②⑤	삶은달걀①&우유②	마들렌①②⑤⑥&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	오렌지&우유②	무스틱&플레인요구르트② (0세 전 다진 무)	당근죽	토마토⑫
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯이나물⑤⑥ 백김치⑨ 파인애플	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 총각김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 열무김치⑨ 쑥오이초절임 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 (국없는날) 닭살가지구이⑤⑤ 시래기나물⑤⑥ 나박김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 요구르트②
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	원단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	원고구마&우유②	☆호박씨팬케이크①②⑤⑥&우유②

알레르기 유발식품표시

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	
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	쇠고기탕국	쇠불고기
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
미트볼		떡갈비		돈까스	추가 원산지	
닭고기	돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 0-2세 기준 하루 영양성분량 900kcal를 기준으로 하여 390Kcal* 내외로 작성되었습니다.

* 점심 열량은 1일 영양성분기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3를 제공할 수 있도록 작성했습니다.

* 600kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. 위 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동 될 수 있으며, 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

3. 알레르기 및 특이체질로 인한 식단조절은 담당교사와 상담해 주시기 바랍니다.



2026년 10월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월/일/요일	1일(목) 685kcal/26g	2일(금) 675kcal/27g
오전간식	♡새송이버섯썰국	배
점심	<저염실천의 날> 기장밥 저염유부썰장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 포도	<일당!오심!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 총각김치⑨ 요구르트②
오후간식	편감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②
일자 월/일/요일	3일(목) 685kcal/26g	4일(금) 675kcal/27g
오전간식	♡새송이버섯썰국	배
점심	<저염실천의 날> 기장밥 저염유부썰장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 포도	<일당!오심!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 총각김치⑨ 요구르트②
오후간식	편감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②

일자 월/일/요일	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 625kcal/27g	7일(수) 634kcal/27g	8일(목) 633kcal/23g	9일(금) 한글날
오전간식	표고버섯국	파인애플&치즈②	오이스틱&플레인요구르트②	양파죽	한글날
점심	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 열무김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 열무김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡최고기새송이버섯탕⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 나박김치⑨ 쑥갓파래자반 사과	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 단감	한글날
오후간식	곡물강정&보리차	수제비⑤⑥	편고구마&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②
일자 월/일/요일	10일(월) 695kcal/23g	11일(화) 349kcal/11g	12일(수) 364kcal/14g	13일(목) 635kcal/22g	14일(금) 677kcal/25g
오전간식	표고버섯국	토마토②&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 열무김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡최고기새송이버섯탕⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 나박김치⑨ 쑥갓파래자반 사과	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 단감	한글날
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	편단호박&우유②	롤치즈빵①②⑤⑥&우유②
일자 월/일/요일	15일(월) 707kcal/25g	16일(화) 655kcal/23g	17일(수) 660kcal/25g	18일(목) 621kcal/27g	19일(금) 701kcal/25g
오전간식	미역죽	당근스틱&플레인요구르트②	단감&치즈②	채소죽	바나나
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 감	수수밥 청국장⑤⑥ 최고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨ 토마토②	<서울미래밥상> 채식파파두부탕⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 열무김치⑨ 쑥갓구이 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실과장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑩ 나박김치⑨ 배	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리청목무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 요구르트②
오후간식	우영주떡볶이⑤⑥&우유②	편감자&오미자차	크림리조토②⑤	삶은달걀①&우유②	마들렌①②⑤⑥&우유②
일자 월/일/요일	20일(월) 674kcal/23g	21일(화) 639kcal/29g	22일(수) 622kcal/27g	23일(목) 662kcal/24g	24일(금) 685kcal/26g
오전간식	청경채죽	오렌지&우유②	무스틱&플레인요구르트②	당근죽	토마토②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯살나물⑤⑥ 총각김치⑨ 파인애플	현미밥 시금치맑은국 돈육매추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 총각김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 열무김치⑨ 쑥오이초절임 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 (국없는날) 닭살가자미구이⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 최고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 요구르트②
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	편단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	편고구마&우유②	☆호박씨케이크①②⑤⑥&우유②

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

밥·죽·누룽지	콩류	배추김치	수산물
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀) 국내산	두부(연두부·순두부) 국내산	배추(봄동·얼갈이) 국내산	오징어 국내산
국산	국산	국산	국산
육류	최고기	최고기	최고기
돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산	쇠고기 국내산(한우)
국산	국산	국산	국산(한우)
미트볼	떡갈비	돈가스	추가 원산지
닭고기 국내산	돼지고기 국내산	쇠고기 국내산	국내산
국산	국산	국산	국산

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 0-2세 기준 하루 영양섭취량 900kcal을 기준으로 하여 390Kcal* 내외로 작성되었습니다.

* 점심 열량은 1일 영양성표기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공할 수 있도록 작성했습니다.

* 600kcal은 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. 위 식단은 식재료의 수급상황에 따라 변동 될 수 있으며, 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

3. 알레르기 및 특이체질로 인한 식단조절은 담임교사와 상담해 주시기 바랍니다.

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 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, 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, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 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, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 납치, 조피불락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁행이(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%)