

식단 사용 시 안내 사항

1일 영양공급량		점심 1회, 간식(오전/오후) 600~750kcal (3~5세 기준 월 평균 영양기준량을 1일 평균 영양기준량으로 환산) canpro 4.0(한국영양학회)프로그램으로 유아 영양 섭취 기준에 따라 분석 및 평가
구성	기본	밥, 국, 김치, 주찬1(단백질 기준), 부찬1(비타민·무기질 기준)을 기본으로 구성
	일품	일품요리 국, 김치, 포함 2찬으로 구성 (식수가 적은 매주 토요일은 일품으로 구성)
	이벤트 (생일, 프리미엄)	어린이집 행사(생일잔치 등)에 적용할 수 있는 식단을 매달 구성 하루 전체 식단(오전 간식, 점심, 오후 간식)을 그대로 사용하는 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용
	천연 조미료 사용 권장	화학조미료의 사용을 제한하고 다시마, 멸치 등 천연 조미료를 사용할 수 있도록 표준레시피 제시 센터 홈페이지 (https://dietary4u.mfds.go.kr/gangdong/) - 정보제공 - 어린이급식소 - 레시피 게시)
원산지 표시 (미공개 시 과태료)		건강안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재 원산지 표시 항목 ①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루 모두 표기) ③소고기 ④돼지고기(햄, 소시지 등의 식육·포장육·식육가공품도 표기) ⑤닭고기 ⑥오리고기 ⑦양고기(산양고기) ⑧염소고기 ⑨콩(두부류, 콩비지, 콩국수) ⑩수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 낙지, 뱀장어, 미꾸라지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세) ※ 다랑어=참치, 가다랑어 등/황태, 북어 등 건조품 제외/살아있는 수산물 및 해당/수산물가공품(진미채, 참치 등) 표기
알레르기 유발 식품 표시		품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한 알레르기 유발 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
식단컨설팅 (식단감수)		시설 사정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우 아래 대체 식품군을 참고하여 수정한 다음 센터로 식단컨설팅 요청 식단게시일 이후부터 해당 월 25일까지 감수 가능 합니다. 예시) 4월 식단(3월 15일 게시)은 3월 15일부터 3월 25일까지 감수 가능
		감수가 필요한 경우
		감수가 필요하지 않은 경우
		* 같은 식품군, 같은 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우 단, 50%(평균 20일 기준 10일) 미만으로 감수 없이 변경 가능 고등어구이 → 가자미구이(○) 육개장 → 닭개장(○) 시금치된장국 → 열무된장국(○) * 추가로 메뉴를 더 제공하는 경우 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품으로의 변경 제외 딸기 → 딸기, 과자(X) 딸기 → 딸기, 우유(○) * 하루 전체식단(오전간식-점심-오후간식) 요일 변경 시
		고등어구이 → 고등어조림(X) 육개장 → 시금치된장국(X) ** 단, 전체 식단의 50% 이상 변경한 경우는 감수가 불가합니다. **
		E-mail : gdchild789@naver.com 으로 식단감수요청서와 함께 수정한 식단을 보내주시면 검토 후 식단감수확인서를 발송해 드리겠습니다.
구 분	변경 가능한 대체 식품	
밥	모든 종류의 잡곡류 교차변경 가능 ex) 쌀밥, 현미밥, 보리밥, 수수밥, 흑미밥 등	
국	같은 식품군 내에서 교차변경 가능 ex) 육개장 → 닭개장(○), 시금치된장국 → 열무된장국(○), 육개장 → 시금치된장국(X)	
어육류	소, 닭, 돼지, 오리, 고등어, 가자미, 삼치, 임연수, 갈치 등 교차변경 가능 ex) 고등어구이 → 고등어조림(X), 오징어볶음 → 어묵볶음(X) 고등어구이 → 돈육목살구이(○), 소불고기 → 닭살채소볶음(○), 고등어조림 → 가자미조림(○)	
달걀, 두부	달걀, 두부 교차변경 가능 ex) 메추리알조림 → 두부조림(○), 달걀말이 → 달걀찜(X)	
채소군	시금치, 열무, 근대, 콩나물, 숙주, 비트, 청경채, 호박, 가지 등 교차변경 가능 ex) 시금치나물 → 콩나물무침(○), 시금치나물 → 연근조림(X) 모든 종류의 채소스틱 ex) 오이스틱 → 당근스틱(○)	
김치류	모든 종류의 김치류 ex) 백김치, 배추김치, 깍두기, 오이소박이 등	
떡(粿)류	기호에 맞는 떡과 빵 제공 (단, 찹쌀떡 및 당분과 지방함량이 많은 빵 주의)	
과일류	모든 종류의 과일 ex) 딸기 → 키위(○)	
우유 및 유제품	우유, 플레인요구르트, 치즈 등 당 함량이 적은 유제품 등 교차변경 가능 * 메뉴 대체 시 가능한 가공품 사용을 지양 하시기 바랍니다.(ex. 치킨너겟, 함박, 햄, 소시지 등)	

화가마을어린이집 2026년 10월 일반간식형 식단(0세-2세)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	기호 표시 안내			1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식	자연 간식 (과일, 채소, 서류)			우유미숫가루②⑤	●배	
점심	★영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴			차조밥 바지락살맑은국⑧ 달걀비⑤⑥⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	◆가공식품 사용 시 원산지 표기			쌀국수⑩	★●찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				401/20	394/12	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)생일	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	●굴	●사과		브로콜리스프②④ 조각식빵①②④
점심		수수밥 들깨우젓국 ◆훈제오리파프리카볶음 ⑤④ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장 ⑤④ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤④⑩ 배추김치⑨	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 달다리살스테이크⑤⑥⑫⑤ 감자조림⑤④ 배추김치⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤④
오후간식		모닝빵①②④ 우유②	★삶은달걀① 우유②	케이크①②④ 우유		★찐감자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	399/20	444/16		325/11
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	●멜론	우유미숫가루②⑤	●사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥④ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤④⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑤ ⑧ 팽이장국⑤④ 물만두⑤④⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥④ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤④ ⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 등굴레차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑤⑥⑧ 등굴레차	★구운달걀① 우유②	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	446/16	418/17	446/13	394/18	367/10
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	감자죽⑤④	●골드키위	씨리얼&우유②	●단감	양송이스프②④ 조각식빵①②④
점심	수수밥 어묵국⑤④ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑤ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆당수육&소스①⑤⑥ ⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	차조밥 소고기뭇국④ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤④ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈한도그①②⑥⑩ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐고구마 우유②	★삶은달걀① 등굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	447/14	450/17	430/14	310/12
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	영양닭죽⑥	●배	우유미숫가루②⑤	●바나나	씨리얼&떠먹는요구르트 ②
점심	흑미밥 복숭아국⑤④ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑤ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤④ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤④ ◆생선까스&타르타르 소스①⑤④ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤⑥④ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육푹찜⑤⑥⑩⑫ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④④ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②④ 우유②	치즈빵①②④ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	457/12	426/19	440/18	336/10

“서울미래밥상”

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고
포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속 가능한 밥상입니다.

* 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당 되므로 제품의 식품표시 사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추		쇠고기	돼지고기		닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루	한우			
	국내산	국내산	대두: 외국산	대두: 외국산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산
	베이컨볶음밥		훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스	오징어		고등어
		돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		명태: 러시아산	원양산		국내산

위 식단은 수급 상황과 기타 사정에 따라 식단 및 식단별 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있음을 안내 드립니다.

