# 식단 사용 시 안내 사항

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

| | | |
|---|---|---|
| 1일 영양공급량 | | 점심 1회, 간식(오전/오후) 600~750kcal<br>(3~5세 기준 월 평균 영양기준량을 1일 평균 영양기준량으로 환산)<br>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<br>(생일, 프리미엄) | 어린이집 행사(생일잔치 등)에 적용할 수 있는 식단을 매달 구성<br>하루 전체 식단(오전 간식, 점심, 오후 간식)을 그대로 사용하는 경우 별도의 식단 감수를 요청하지 않고 사용 |
| | 천연 조미료<br>사용 권장 | 화학조미료의 사용을 제한하고 다시마, 멸치 등 천연 조미료를 사용할 수 있도록 표준레시피 제시<br>센터 홈페이지 (https://dietary4u.mfds.go.kr/gangdong/) - 정보제공 - 어린이급식소 - 레시피 게시) |
| 원산지 표시<br>(미공개 시 과태료) | | **건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지를 기재**<br>**원산지 표시 항목**<br>①쌀(밥, 죽, 누룽지) ②배추김치(배추, 고춧가루 모두 표기) ③쇠고기 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, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)<br>※ 다랑어=참치, 가다랑어 등/황태, 북어 등 건조품 제외/살아있는 수산물 및 해당/수산물가공품(진미채, 참치 등) 표기 |
| 알레르기 유발<br>식품 표시 | | **품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한**<br>**알레르기 유발 식품**<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 |
| 식단컨설팅<br>(식단감수) | | **시설 사정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우**<br>**아래 대체 식품군을 참고하여 수정한 다음 센터로 식단컨설팅 요청** |
| | | 식단게시일 이후부터 **해당 월 25일까지 감수 가능**합니다.<br>예시) 4월 식단(3월 15일 게시)은 3월 15일부터 3월 25일까지 감수 가능 |
| | 감수가 필요한 경우 | * 다른 식품군, 다른 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우<br>* 메뉴를 간소화하는 경우<br>고등어구이 → 고등어조림(X)<br>육개장 → 시금치된장국(X) |
| | 감수가 필요하지 않은 경우 | * 같은 식품군, 같은 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우<br>단, 50%(평일 20일 기준 10일) 미만으로 감수 없이 변경 가능<br>고등어구이 → 가자미구이(○)<br>육개장 → 닭개장(○)<br>시금치된장국 → 열무된장국(○) |
| | | * 추가로 메뉴를 더 제공하는 경우<br>인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품으로의 변경 제외<br>딸기 → 딸기, 과자( X )<br>딸기 → 딸기, 우유(○) |
| | | * 하루 전체식단(오전간식-점심-오후간식) 요일 변경 시 |
| | | ** 단, 전체 식단의 50% 이상 변경한 경우는 감수가 불가합니다. ** |
| | | E-mail : gdccfsm@naver.com 으로 식단감수요청서와 함께 수정한 식단을 보내주시면<br>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**<br>ex) 육개장 → 닭개장(○), 시금치된장국 → 열무된장국(○), 육개장 → 시금치된장국(X) |
| 어육류 | **소, 닭, 돼지, 오리, 고등어, 가자미, 삼치, 임연수, 갈치 등 교차변경 가능**<br>ex) 고등어구이 → 고등어조림(X), 오징어볶음 → 어묵볶음(X)<br>고등어구이 → 돈육목살구이(○), 쇠불고기 → 닭살채소볶음(○), 고등어조림 → 가자미조림(○) |
| 달걀, 두부 | **달걀, 두부 교차변경 가능** ex) 메추리알조림 → 두부조림(○), 달걀말이 → 달걀찜(X) |
| 채소군 | **시금치, 열무, 근대, 콩나물, 숙주, 비타민, 청경채, 호박, 가지 등 교차변경 가능**<br>ex) 시금치나물 → 콩나물무침(○), 시금치나물 → 연근조림(X) |
| | **모든 종류의 채소스틱** ex) 오이스틱 → 당근스틱(○) |
| 김치류 | **모든 종류의 김치류** ex) 백김치, 배추김치, 깍두기, 오이소박이 등 |
| 떡(빵)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 지양하시기 바랍니다.(ex. 치킨너겟, 함박, 햄, 소시지 등)** | |

☺ 1~2세, 3~5세 영유아를 대상으로 작성되었습니다.

# 2026 고우리어린이집 11월 식단

## (0~2세 일반간식형 생선배제)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

| 일자/요일 | 2(월) | 3(화) | 4(수)서울미래밥상 | 5(목) | 6(금)일당오십DAY | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ●파프리카스틱<br>떠먹는요구르트② | 누룽지죽 | ●사과 | 소고기콩나물죽⑤⑥⑯ | ●귤 | 양파스프②⑥<br>조각식빵①②⑥ |
| 점심 | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>닭살간장조림⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 두부소보로채소덮밥⑤⑥<br>황탯국⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>소고기당면국⑤⑥⑯<br>삼색달걀말이①⑤<br>★명엽채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | ◆참치마요주먹밥①⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배추전①⑤⑥<br>둥굴레차 | 치즈빵①②⑥<br>우유② | ★●찐감자<br>우유② | 칼국수⑥ | 식빵①②⑥<br>우유② | ★찐고구마<br>보리차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 397/13 | 421/18 | 392/17 | 428/16 | 463/19 | 347/10 |
| **일자/요일** | **9(월)** | **10(화)** | **11(수)♥Birthday♥** | **12(목)** | **13(금)** | **14(토)** |
| 오전간식 | ●잘게자른방울토마토⑫<br>치즈② | 닭살채소죽⑮ | ●바나나 | 배추죽 | ●배 | 씨리얼&우유② |
| 점심 | 흑미밥<br>무챗국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자양팟국<br>소고기배추찜⑤⑥⑯<br>브로콜리깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돈갈비찜⑤⑥⑩<br>버섯잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ㅍ | 수수밥<br>맑은숙주국⑤⑥<br>◆훈제오리구이⑤<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>닭곰탕⑮<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기쌀국수⑯<br>배추김치⑨<br>사과 |
| 오후간식 | 소고기주먹밥⑤⑯<br>옥수수차 | 마들렌①②⑥<br>우유② | 케이크①②⑥<br>우유② | 크림스파게티②⑥<br>보리차 | ★●찐고구마<br>우유② | 모닝빵①②⑥<br>사과주스 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 391/16 | 483/21 | 466/13 | 419/12 | 430/20 | 384/11 |
| **일자/요일** | **16(월)** | **17(화)** | **18(수)** | **19(목)** | **20(금)서울미래밥상** | **21(토)** |
| 오전간식 | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트② | 모둠채소죽⑤⑥ | ●귤 | 단호박죽 | ●바나나 | 크림스프②⑥<br>조각식빵①②⑥ |
| 점심 | 차조밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | ★오징어덮밥⑤⑥⑰<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>채소크로켓①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육우거지탕⑤⑥⑩<br>★메추리알장조림①⑤⑥<br>김구이<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부구이⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 유부초밥⑤⑥<br>팽이장국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토달걀볶음①⑤⑫<br>보리차 | 모닝빵①②⑥<br>우유② | ★●찐단호박<br>우유② | 우동⑤⑥ | ★●찐감자<br>우유② | ★삶은달걀①<br>둥굴레차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 398/16 | 447/17 | 413/15 | 412/16 | 392/13 | 343/13 |
| **일자/요일** | **23(월)** | **24(화)** | **25(수)국없DAY** | **26(목)** | **27(금)** | **28(토)** |
| 오전간식 | ●잘게자른포도<br>치즈② | 양송이스프②⑥ | ●단감 | 새우살당근죽⑤⑨ | ●사과 | 씨리얼&떠먹는요구르트② |
| 점심 | 기장밥<br>맑은배춧국<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>과일양념돈불고기⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>NEW꿍팟퐁커리<br>①②⑤⑥⑨⑫⑯⑱<br>(새우카레⑤⑥⑨)<br>◆미니돈까스①⑤⑥⑩<br>수제무피클<br>마시는요구르트② | 흑미밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑯<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>소고기뭇국⑯<br>달걀찜①<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 우동⑤⑥<br>배추김치⑨<br>귤 |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤<br>둥굴레차 | 호빵⑥<br>우유② | ★●찐고구마<br>우유② | 잔치국수⑤⑥ | 소보로빵①②④⑥<br>우유② | 모닝빵①②⑥<br>감귤주스 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 411/15 | 456/15 | 470/16 | 482/16 | 442/16 | 310/9 |
| **일자/요일** | **30(월)** | | | | | |
| 오전간식 | ●오이스틱<br>떠먹는요구르트② | | | | | |
| 점심 | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살소금구이⑤⑮<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 어묵탕⑤⑥ | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 391/20 | | | | | |

**"서울미래밥상"**

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

**기호 표시 안내**

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

*** 알레르기 유발 식품 안내**

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

| 원산지 표시 | 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 구분 | 소고기 | | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥(죽) | 누룽지 | 두부 | 순(연)두부 | 배추 | 고춧가루 | | 주찬용 | 국 · 죽용 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우/육우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 |
| | | | | | | | 외국산 | | | | |

| 참치마요주먹밥 | 훈제오리구이 | 미니돈까스 | 오징어 |
|---|---|---|---|
| 다랑어:원양산 | 오리고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | 페루산 |

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

# 2026 고우리어린이집 11월 식단

## (3~5세 일반간식형 생선배제)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

| 일자/요일 | 2(월) | 3(화) | 4(수)서울미래밥상 | 5(목) | 6(금)일당오십DAY | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | ●파프리카스틱<br>떠먹는요구르트② | 누룽지죽 | ●사과 | 소고기콩나물죽⑤⑥⑯ | ●귤 | 양파스프②⑥<br>조각식빵①②⑥ |
| 점심 | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>닭살간장조림⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 두부소보로채소덮밥⑤⑥<br>황탯국⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>소고기당면국⑤⑥⑯<br>삼색달걀말이①⑤<br>★명엽채볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | ◆참치마요주먹밥①⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배추전①⑤⑥<br>둥굴레차 | 치즈빵①②⑥<br>우유② | ★●찐감자<br>우유② | 칼국수⑥ | 식빵①②⑥<br>우유② | ★찐고구마<br>보리차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 610/20 | 648/28 | 603/27 | 659/25 | 713/30 | 534/15 |
| 일자/요일 | 9(월) | 10(화) | 11(수)♥Birthday♥ | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | ●잘게자른방울토마토⑫<br>치즈② | 닭살채소죽⑮ | ●바나나 | 배추죽 | ●배 | 씨리얼&우유② |
| 점심 | 흑미밥<br>무챗국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 차조밥<br>감자양팟국<br>소고기배추찜⑤⑥⑯<br>브로콜리깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>돈갈비찜⑤⑥⑩<br>버섯잡채⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>맑은숙주국⑤⑥<br>◆훈제오리구이⑤<br>참나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>닭곰탕⑮<br>새우살채소볶음⑤⑥⑨<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 소고기쌀국수⑯<br>배추김치⑨<br>사과 |
| 오후간식 | 소고기주먹밥⑤⑯<br>옥수수차 | 마들렌①②⑥<br>우유② | 케이크①②⑥<br>우유② | 크림스파게티②⑥<br>보리차 | ★●찐고구마<br>우유② | 모닝빵①②⑥<br>사과주스 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 602/25 | 743/32 | 717/21 | 644/18 | 662/31 | 590/17 |
| 일자/요일 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금)서울미래밥상 | 21(토) |
| 오전간식 | ●당근스틱<br>떠먹는요구르트② | 모둠채소죽⑤⑥ | ●귤 | 단호박죽 | ●바나나 | 크림스프②⑥<br>조각식빵①②⑥ |
| 점심 | 차조밥<br>버섯된장국⑤⑥<br>돈수육⑩<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | ★오징어덮밥⑤⑥⑰<br>소고기미역국⑤⑥⑯<br>채소크로켓①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>돈육우거지탕⑤⑥⑩<br>★메추리알장조림①⑤⑥<br>김구이<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>두부구이⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 유부초밥⑤⑥<br>팽이장국⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토달걀볶음①⑤⑫<br>보리차 | 모닝빵①②⑥<br>우유② | ★●찐단호박<br>우유② | 우동⑤⑥ | ★●찐감자<br>우유② | ★삶은달걀①<br>둥굴레차 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 612/25 | 688/27 | 635/24 | 634/25 | 604/20 | 528/19 |
| 일자/요일 | 23(월) | 24(화) | 25(수)국없DAY | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | ●잘게자른포도<br>치즈② | 양송이스프②⑥ | ●단감 | 새우살당근죽⑤⑨ | ●사과 | 씨리얼&떠먹는요구르트② |
| 점심 | 기장밥<br>맑은배춧국<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>과일양념돈불고기⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쌀밥<br>NEW 꿍팟퐁커리<br>①②⑤⑥⑨⑫⑭⑱<br>(새우카레⑤⑥⑨)<br>◆미니돈까스①⑤⑥⑩<br>수제무피클<br>마시는요구르트② | 흑미밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>소고기파프리카볶음⑤⑥⑯<br>버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>소고기뭇국⑯<br>달걀찜①<br>우엉조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 우동⑤⑥<br>배추김치⑨<br>귤 |
| 오후간식 | 잔멸치주먹밥⑤<br>둥굴레차 | 호빵⑥<br>우유② | ★●찐고구마<br>우유② | 잔치국수⑤⑥ | 소보로빵①②④⑥<br>우유② | 모닝빵①②⑥<br>감귤주스 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 633/23 | 702/24 | 723/25 | 741/25 | 681/24 | 477/14 |
| 일자/요일 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | ●오이스틱<br>떠먹는요구르트② | | | | | |
| 점심 | 수수밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>닭살소금구이⑤⑮<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | | |
| 오후간식 | 어묵탕⑤⑥ | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 601/30 | | | | | |

**"서울미래밥상"**

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

**기호 표시 안내**

● 자연 간식(과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

*** 알레르기 유발 식품 안내**

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.

* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

| 원산지 표시 | 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 구분 | 소고기 | | 돼지고기 | 닭고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥(죽) | 누룽지 | 두부 | 순(연)두부 | 배추 | 고춧가루 | | 주찬용 | 국 · 죽용 | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우/육우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 국내산 | 국내산 |
| | | | | | | | 외국산 | | | | |

| 참치마요주먹밥 | 훈제오리구이 | 미니돈까스 | 오징어 |
|---|---|---|---|
| 다랑어:원양산 | 오리고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | 페루산 |

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

# 2026 고우리어린이집 11월 저녁식단

(3~5세)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

| 일자/요일 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 흑미밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>◆순살닭강정①⑤⑥⑫⑮<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육목살구이⑤⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑯<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨ | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>순두부백탕⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 저녁간식 | 우유② | 쌀과자 | 치즈② | 두유⑤ | 떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 470/18 | 445/15 | 396/15 | 326/16 | 422/22 |
| 일자/요일 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 저녁 | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은두부국⑤<br>★오징어양배추볶음⑤⑥⑰<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>달걀팟국①<br>돈육짜장불고기⑤⑥⑩<br>코울슬로①⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>소고기뭇국⑯<br>두부조림⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨ |
| 저녁간식 | 두유⑤ | 떠먹는요구르트② | 쌀과자 | 우유② | 치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 376/17 | 458/21 | 398/16 | 429/19 | 430/17 |
| 일자/요일 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) |
| 저녁 | 수수밥<br>맑은유부국⑤<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>◆돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추사과샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>감잣국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>새콤무생채<br>배추김치⑨ | 새우토마토치즈덮밥②⑤⑨⑫<br>우동국물⑤⑥<br>닭봉구이⑤⑮<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤<br>배추김치⑨ |
| 저녁간식 | 치즈② | 두유⑤ | 우유② | 떠먹는요구르트② | 쌀과자 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 427/20 | 438/17 | 405/15 | 415/25 | 477/14 |
| 일자/요일 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 저녁 | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>저염된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>새송이버섯국⑤⑥<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 취나물밥&양념장⑤⑥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>(◆떡갈비조림⑤⑥⑩⑯)<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돈육보쌈⑤⑥⑩<br>잘게자른미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 저녁간식 | 우유② | 쌀과자 | 떠먹는요구르트② | 두유⑤ | 치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 399/16 | 425/17 | 369/21 | 439/25 | 369/18 |
| 일자/요일 | 30(월) | | | | |
| 저녁 | 기장밥<br>맑은숙주국⑤⑥<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| 저녁간식 | 두유⑤ | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 429/16 | | | | |

### 기호 표시 안내

● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

| 원산지 표시 | 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 구분 | 소고기 | | 오징어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥(죽) | 누룽지 | 두부 | 순(연)두부 | 배추 | 고춧가루 | | 주찬용 | 국용 | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우/육우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 페루산 |
| | | | | | | | 외국산 | | | |

| 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 순살닭강정 | 돈까스 | 진미채마요무침 | 떡갈비조림 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 닭고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | 오징어:페루산 | 돼지고기:국내산<br>소고기:국내산(한우) |

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

# 2026 고우리어린이집 11월 저녁식단 (0~2세)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

| 일자/요일 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 저녁 | 흑미밥<br>안매운김칫국⑤⑥⑨<br>◆순살닭강정①⑤⑥⑫⑮<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육목살구이⑤⑩<br>취나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>근대된장국⑤⑥<br>소고기육전①⑤⑯<br>브로콜리숙회<br>배추김치⑨ | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>순두부백탕⑤<br>우엉조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 저녁간식 | 우유② | 쌀과자 | 치즈② | 두유⑤ | 떠먹는요구르트② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 306/11 | 289/10 | 257/10 | 212/11 | 274/14 |
| 일자/요일 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) |
| 저녁 | 수수밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>돈육청경채볶음⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은두부국⑤<br>★오징어양배추볶음⑤⑥⑰<br>깻잎나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>닭살고구마조림⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 쌀밥<br>달걀팟국①<br>돈육짜장불고기⑤⑥⑩<br>코울슬로①⑤<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>소고기뭇국⑯<br>두부조림⑤⑥<br>김구이<br>배추김치⑨ |
| 저녁간식 | 두유⑤ | 떠먹는요구르트② | 쌀과자 | 우유② | 치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 245/11 | 298/13 | 259/11 | 279/12 | 280/11 |
| 일자/요일 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) |
| 저녁 | 수수밥<br>맑은유부국⑤<br>소고기채소볶음⑤⑥⑯<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>◆돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫⑯<br>양상추사과샐러드⑤⑥<br>깍두기⑨ | 차조밥<br>감잣국⑤⑥<br>오리주물럭⑤⑥<br>새콤무생채<br>배추김치⑨ | 새우토마토치즈덮밥②⑤⑨⑫<br>우동국물⑤⑥<br>닭봉구이⑤⑮<br>깍두기⑨ | 흑미밥<br>콩나물국⑤<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤<br>배추김치⑨ |
| 저녁간식 | 치즈② | 두유⑤ | 우유② | 떠먹는요구르트② | 쌀과자 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 277/13 | 285/11 | 263/10 | 269/16 | 310/9 |
| 일자/요일 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) |
| 저녁 | 차조밥<br>미역국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑯<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 흑미밥<br>저염된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>새송이버섯국⑤⑥<br>닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮<br>시래기나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 취나물밥&양념장⑤⑥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>(◆떡갈비조림⑤⑥⑩⑯)<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>배추된장국⑤⑥<br>돈육보쌈⑤⑥⑩<br>잘게자른미역줄기볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 저녁간식 | 우유② | 쌀과자 | 떠먹는요구르트② | 두유⑤ | 치즈② |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 259/10 | 276/11 | 240/14 | 285/16 | 240/11 |
| 일자/요일 | 30(월) | | | | |
| 저녁 | 기장밥<br>맑은숙주국⑤⑥<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>김자반⑤⑥<br>배추김치⑨ | | | | |
| 저녁간식 | 두유⑤ | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 279/10 | | | | |

## 기호 표시 안내

● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)

★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴

◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

| 원산지 표시 | 쌀 | | 콩 | | 배추김치 | | 구분 | 소고기 | | 오징어 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥(죽) | 누룽지 | 두부 | 쇠(연)두부 | 배추 | 고춧가루 | | 주찬용 | 국용 | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우/육우) | 국내산(한우) | 국내산(한우) | 페루산 |
| | | | | | | | 외국산 | | | |

| 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 순살닭강정 | 돈까스 | 떡갈비조림 |
|---|---|---|---|---|---|
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 닭고기:국내산 | 돼지고기:국내산 | 돼지고기:국내산<br>소고기:국내산(한우) |

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

# 2026 고우리어린이집 11월이유식식단
## (초기, 중기)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

* 이유식 중기 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 이유식 후기 식단을 참고하여 구성하였습니다.

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 초기(4~5개월) | 배추미음 | 배추미음 | 배추미음 | 애호박미음 | 애호박미음 | 애호박미음 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 26/1 | 26/1 | 26/1 | 27/1 | 27/1 | 27/1 |
| 중기(6~8개월) | 소고기미역죽⑯ | 닭살시금치죽⑮ | 두부콩나물죽⑤ | 노른자애호박죽① | 소고기배추죽⑯ | 미역채소죽 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 73/3 | 65/4 | 67/2 | 76/2 | 73/3 | 61/1 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 초기(4~5개월) | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 | 브로콜리미음 | 닭살미음⑮ | 닭살미음⑮ | 닭살미음⑮ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 27/1 | 27/1 | 27/1 | 31/2 | 31/2 | 31/2 |
| 중기(6~8개월) | 닭살무죽⑮ | 소고기브로콜리죽⑯ | 노른자채소죽① | 두부숙주죽⑤ | 닭살당근죽⑮ | 소고기양파죽⑯ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 64/3 | 75/3 | 76/2 | 62/2 | 65/3 | 75/3 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 초기(4~5개월) | 당근미음 | 당근미음 | 당근미음 | 바나나미음 | 바나나미음 | 바나나미음 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 27/1 | 27/1 | 27/1 | 30/1 | 30/1 | 30/1 |
| 중기(6~8개월) | 두부버섯죽⑤ | 닭살근대죽⑮ | 소고기당근죽⑯ | 노른자김죽① | 두부아욱죽⑤ | 노른자버섯죽① |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 62/2 | 65/4 | 75/3 | 84/3 | 63/2 | 76/2 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 초기(4~5개월) | 고구마미음 | 고구마미음 | 고구마미음 | 소고기미음⑯ | 소고기미음⑯ | 소고기미음⑯ |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 33/1 | 33/1 | 33/1 | 36/1 | 36/1 | 36/1 |
| 중기(6~8개월) | 닭살배추죽⑮ | 두부콩나물죽⑤ | 모둠채소죽 | 노른자애호박죽① | 소고기당근죽⑯ | 노른자채소죽① |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 63/3 | 67/2 | 64/1 | 76/2 | 75/3 | 76/2 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 초기(4~5개월) | 오이미음 | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 26/1 | | | | | |
| 중기(6~8개월) | 닭살감자죽⑮ | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 69/3 | | | | | |

*** 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

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

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

| 원산지 표시 | 쌀 | | 소고기 | | 닭고기 | 콩 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥(죽) | 누룽지 | 국내산 (한우/육우) | 외국산 | | 두부 | 순(연)두부 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

**식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.**

| 구분 | | 이유식 초기(5~6개월, 유동식) | 이유식 중기(7~8개월, 반고형식) |
|---|---|---|---|
| 이유식 농도 | | 10배 미음(물:불린 쌀=10:1) | 7배 죽(물:불린 쌀=7:1) |
| 식품군 | 곡류 | • 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마 | • 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤 |
| | 육류, 생선, 달걀, 콩류 | • 소고기<br>• 완두콩, 강낭콩, 달걀노른자 | • 소고기, 닭고기, 흰살생선<br>• 달걀노른자(완숙), 두부<br>• 완두콩, 강낭콩 |
| | 채소류 | • 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치(6개월부터 시작) | • 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김 |
| | 과일류 | • 바나나, 사과, 배 | |
| | 우유·유제품류 | X | • 플레인요구르트 |
| 제공 횟수 및 분량 | | 하루 1~2회, 미음 3숟가락 정도 | 하루 2회, 죽 1/4~1/3 공기 |
| 소금간 | | 소금, 설탕 등 조미료 사용 금지 | |
| 알레르기 유발식품 | | * 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 밀, 대두, 메밀<br>이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체 | |
| 주의사항 | | • 쌀미음으로 시작하여 채소미음 → 과일미음 시작<br>• 알레르기나 아토피가 있는 영아는 6개월부터 이유식 시작<br>• 2~3일 같은 이유식 제공, 알레르기 유무 확인 | • 새로운 식품 한 번에 한 가지씩 추가<br>• 소고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부 등은 알레르기 유발 가능성이 있으므로 3~4일 간격 두어 첨가 |

# 2026 고우리어린이집 11월 이유식식단 (후기 및 완료기)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

* 이유식 식단은 강동구어린이·사회복지급식관리지원센터 일반간식형 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, 죽간식형(오전간식이 죽으로 구성) 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취 가능한 범위에서 오전간식을 죽간식형 식단의 오전간식과 동일한 메뉴(죽)를 제공하셔도 됩니다.

| 일자 | 2(월) | 3(화) | 4(수) | 5(목) | 6(금) | 7(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오전간식 | 플레인요거트② | 누룽지죽 | 잘게자른사과 | 아기치즈② | 잘게자른귤 | 플레인요거트② |
| 점 심 | 소고기미역진밥⑯ | 닭살시금치진밥⑮ | 두부콩나물진밥⑤ | 노른자애호박진밥① | 소고기배추진밥⑯ | 미역채소진밥 |
| 오후간식 | 아기치즈② | 잘게자른모닝빵①②⑥ | 으깬찐감자 | 잘게자른소면⑥ | 아기쌀과자 (잘게자른식빵①②⑥) | - |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 242/12 | 238/11 | 222/6 | 281/11 | 211/7 | 171/5 |
| 일자 | 9(월) | 10(화) | 11(수) | 12(목) | 13(금) | 14(토) |
| 오전간식 | 아기치즈② | 닭살채소죽⑮ | 잘게자른단감 | 플레인요거트② | 잘게자른배 | 아기치즈② |
| 점 심 | 닭살무진밥⑮ | 소고기브로콜리진밥⑯ | 노른자채소진밥① | 두부숙주진밥⑤ | 닭살당근진밥⑮ | 소고기양파진밥⑯ |
| 오후간식 | 플레인요거트② | 잘게자른모닝빵①②⑥ | 으깬노른자① | 잘게자른소면⑥ | 아기쌀과자 (으깬찐고구마) | - |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 226/13 | 294/12 | 234/8 | 250/10 | 209/10 | 199/9 |
| 일자 | 16(월) | 17(화) | 18(수) | 19(목) | 20(금) | 21(토) |
| 오전간식 | 플레인요거트② | 모둠채소죽 | 잘게자른귤 | 플레인요거트② | 잘게자른바나나 | 플레인요거트② |
| 점 심 | 두부버섯진밥⑤ | 닭살근대진밥⑮ | 소고기당근진밥⑯ | 노른자김진밥① | 두부아욱진밥⑤ | 노른자버섯진밥① |
| 오후간식 | 아기치즈② | 잘게자른모닝빵①②⑥ | 으깬찐단호박 | 잘게자른소면⑥ | 아기쌀과자 (으깬찐고구마) | - |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 223/10 | 244/8 | 227/8 | 274/10 | 207/6 | 179/6 |
| 일자 | 23(월) | 24(화) | 25(수) | 26(목) | 27(금) | 28(토) |
| 오전간식 | 아기치즈② | 양송이죽 | 플레인요거트② | 아기치즈② | 잘게자른사과 | 플레인요거트② |
| 점 심 | 닭살배추진밥⑮ | 두부콩나물진밥⑤ | 모둠채소진밥 | 노른자애호박진밥① | 소고기우엉진밥⑯ | 노른자채소진밥① |
| 오후간식 | 플레인요거트② | 잘게자른모닝빵①②⑥ | 으깬찐고구마 | 잘게자른소면⑥ | 아기쌀과자 (잘게자른식빵①②⑥) | - |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 224/13 | 256/7 | 219/6 | 281/11 | 225/7 | 183/6 |
| 일자 | 30(월) | | | | | |
| 오전간식 | 플레인요거트② | | | | | |
| 점 심 | 닭살감자진밥⑮ | | | | | |
| 오후간식 | 아기치즈② | | | | | |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 239/13 | | | | | |

*** 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)**

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

*된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당되므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.

| 원산지 표시 | 쌀 | | 소고기 | | 닭고기 | 콩 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 밥(죽) | 누룽지 | 국내산 (한우/육우) | 외국산 | | 두부 | 순(연)두부 |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우) | 산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

**식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.**

| 구분 | | 이유식 후기(9~11개월, 고형식) | 이유식 완료기(12~15개월, 고형식) |
|---|---|---|---|
| 이유식 농도 | | 5배 죽(물:불린 쌀=5:1) | 2배 죽(물:쌀=2:1) |
| 식품군 | 곡류 | • 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식 | • 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밤, 밀가루 음식 |
| | 육류, 생선 달걀, 콩류 | • 소고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선<br>• 달걀노른자(완숙), 두부<br>• 완두콩, 강낭콩 | • 소고기, 닭고기, 돼지고기<br>• 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어<br>• 달걀노른자(완숙), 흰자, 두부, 콩류 |
| | 채소류 | • 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 우엉, 연근, 콩나물 | |
| | 과일류 | • 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지 | • 사과, 배, 바나나, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토 |
| | 우유·유제품류 | • 플레인요구르트 | • 플레인요구르트, 생우유, 치즈 |
| | 유지·당류 | • 소량의 식물성 기름 | • 소량의 식물성 기름, 견과류, 꿀 |
| 제공 횟수 및 분량 | | 하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기 | 하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기 |
| 소금간 | | 소금, 설탕 등 조미료 사용 금지 | |
| 알레르기 유발식품 | | • 달걀, 복숭아, 우유, 게, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀<br>이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체 | |
| 주의사항 | | • 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 게, 조개, 오징어, 등푸른생선 등<br>• 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공 | |

2026년 서울공동개발 가정통신문

# 11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

## 기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

### 제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 얇게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

### 주요 영양소 알려드릴게요~

**구리, 아연, 마그네슘**

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

**단백질**

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

**비타민C, 비타민B, 식이섬유**

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 계절음식

### 뚝딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



#### 연근들깨무침

**재료** * 4인분 기준

연근200g, 플레인요거트45g, 마요네즈25g, 들깨가루15g,
레몬즙5g, 설탕5g, 소금1g, 검정깨2g (데칠 때: 소금1.5g, 식초4g)

**만드는 방법**

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이 사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.