식단 사용 시 안내 사항

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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)		**건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해** 식단표에 원산지를 기재 원산지 표시 항목 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) ※ 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 ⑯쇠고기 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 가능합니다. 예시) 4월 식단(3월 15일 게시)은 3월 15일부터 3월 25일까지 감수 가능
	감수가 필요한 경우	* 다른 식품군, 다른 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우 * 메뉴를 간소화하는 경우 고등어구이 → 고등어조림(X) 육개장 → 시금치된장국(X)
	감수가 필요하지 않은 경우	* 같은 식품군, 같은 조리법으로 메뉴를 변경하는 경우 단, 50%(평일 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
		** 단, 전체 식단의 50% 이상 변경한 경우는 감수가 불가합니다. **
		E-mail : gdccfsm@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(○), 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** 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 OO어린이집 10월 식단

(3~5세 죽간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일			기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식			● 자연 간식 (과일, 채소, 서류)		모둠채소죽⑤⑥ ●배	
점심			★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴	견학	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기		★바람떡 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)					716/23	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽 당근스틱	잣죽⑲ ●귤	순두부죽⑤ 파프리카스틱		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨무챗국 ◆훈제오리파프리카볶음 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ **김구이**	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 찰계자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	★구운달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차		★찐감자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		748/22	783/34	603/22		500/17
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧ ●찰계자른토마토⑫	소고기버섯죽⑯ ●사과	김가루참깨죽⑤⑥ ●멜론		미역죽⑤⑥ ●사과	달걀죽①
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥⑱ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 팽이두부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	부모참여수업	차조밥 맑은감잣국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑰ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑰ 둥굴레차	케이크①②⑥, 바나나 우유	★●찐감자 우유②		★절편 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	726/32	821/32	775/30		749/30	569/17
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	흑임자죽 ●당근스틱	감자죽⑤⑥ 파프리카스틱	콩나물죽⑤⑥ ●키위		브로콜리죽⑤⑥ ●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑪ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	견학	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 옥수수차	카스테라①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②		★백설기 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	751/26	759/29	798/24		781/24	476/18
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	달걀죽① ●찰계자른포도	영양닭죽⑮ 당근스틱	근대죽⑤⑥ ●배	모둠채소죽⑤⑥ ●파프리카스틱	잔멸치죽⑤⑥ ●바나나	두부죽⑤
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 닭살데리야끼 조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	★증편 우유②	치즈빵①②⑥ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	732/32	735/36	809/21	664/28	805/34	480/12

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

*** 알레르기 유발 식품 안내**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 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				

훈제오리파프리카볶음	탕수육	생선까스	오징어
오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	명태: 러시아산	원양산

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

2026 OO어린이집 10월 식단

(1~2세 죽간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일			기호 표시 안내	1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식					모둠채소죽⑤⑥ ●배	
점심			● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기	견학	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식					★●찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)					465/15	

일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽 당근스틱	잣죽⑲ ●귤	순두부죽⑤ 파프리카스틱		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨무챗국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ **김구이**	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑯ 잘게자른미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식		모닝빵①②⑥ 우유②	★구운달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 우유②		★찐감자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	509/22	434/16		325/11

일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧ ●잘게자른토마토⑫	소고기버섯죽⑯ ●사과	김가루참깨죽⑤⑥ ●멜론		미역죽⑤⑥ ●사과	달걀죽①
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑭ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥⑱ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 팽이두부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	부모참여수업	차조밥 맑은감찻국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑰ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑰ 우유②	케이크①②⑥, 바나나 우유②	★●찐감자 우유②		★구운달걀① 우유②	모닝빵①②⑥ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	513/23	533/21	504/20		487/20	370/11

일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)국없DAY	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	흑임자죽 ●당근스틱	감자죽⑤⑥ 파프리카스틱	콩나물죽⑤⑥ ●키위		브로콜리죽⑤⑥ ●단감	양송이스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	견학	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②⑥⑩ 우유②	카스테라①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②		★●찐고구마 우유②	★삶은달걀① 둥굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	530/19	493/19	519/16		508/15	310/12

일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	달걀죽① ●잘게자른포도	영양닭죽⑮ 당근스틱	근대죽⑤⑥ ●배	모둠채소죽⑤⑥ ●파프리카스틱	잔멸치죽⑤⑥ ●바나나	두부죽⑤
점심	흑미밥 북엇국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선까스&타르타르소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근깨소스무침①⑤ 배추김치⑨	★수제비⑥ 배추김치⑨ 귤
오후간식	김가루주먹밥 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 우유②	치즈빵①②⑥ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	518/23	478/24	526/13	431/18	523/22	312/8

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

*** 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				

훈제오리파프리카볶음	탕수육	생선까스	오징어
오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	명태: 러시아산	원양산

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