식단 사용 시 안내 사항

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

<table>
<tr><td colspan="2">1일 영양공급량</td><td>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</td></tr>
<tr><td rowspan="4">구성</td><td>기본</td><td>밥, 국, 김치, 주찬1(단백질 기준), 부찬1(비타민·무기질 기준)을 기본으로 구성</td></tr>
<tr><td>일품</td><td>일품요리 국, 김치, 포함 2찬으로 구성 (식수가 적은 매주 토요일은 일품으로 구성)</td></tr>
<tr><td>이벤트
(생일, 프리미엄)</td><td>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</td></tr>
<tr><td>천연 조미료
사용 권장</td><td>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)</td></tr>
<tr><td colspan="2">원산지 표시
(미공개 시 과태료)</td><td>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</td></tr>
<tr><td colspan="2">알레르기 유발
식품 표시</td><td>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</td></tr>
<tr><td colspan="2">식단컨설팅
(식단감수)</td><td>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.</td></tr>
</table>

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 구립꿈사랑어린이집 11월 식단

(1~2세 일반간식형 생선배제)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2(월)	3(화)	4(수)서울미래밥상	5(목)	6(금)일당오십DAY	
오전간식	●파프리카스틱 떠먹는요구르트②	누룽지죽	●사과	씨리얼&우유②	●귤	
점심	차조밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로채소덮밥⑤⑥ 황탯국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 삼색달걀말이①⑤ ★명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	배추전①⑤⑥ 둥굴레차	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	칼국수⑥	식빵①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	397/13	421/18	392/17	430/16	463/19	
일자/요일	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	
오전간식	●잘게자른방울토마토⑫ 치즈②	닭살채소죽⑮	●단감	우유미숫가루②⑤	●배	
점심	흑미밥 무챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 소고기배추찜⑤⑥⑯ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	수수밥 맑은숙주국⑤⑥ ◆훈제오리구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	소고기주먹밥⑤⑯ 옥수수차	마들렌①②⑥ 우유②	★삶은달걀① 우유②	크림스파게티②⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	391/16	483/21	420/22	418/13	430/20	
일자/요일	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)서울미래밥상**	
오전간식	●당근스틱 떠먹는요구르트②	모둠채소죽⑤⑥	●귤	씨리얼&우유②	●바나나	
점심	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	★오징어덮밥⑤⑥⑰ 소고기미역국⑤⑥⑯ 채소크로켓①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫ 보리차	모닝빵①②⑥ 우유②	★●찐단호박 우유②	우동⑤⑥	★●찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	398/16	447/17	413/15	418/17	392/13	
일자/요일	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)국없DAY**	**26(목)**	**27(금)**	
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	양송이죽②⑥	●홍시	우유미숫가루②⑤	●사과	
점심	기장밥 맑은배춧국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우카레⑤⑥⑨ ◆미니돈까스①⑤⑥⑩ 수제무피클 마시는요구르트②	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑯ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 둥굴레차	호빵⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	411/15	456/15	470/16	462/15	442/16	
일자/요일	**30(월)**					
오전간식	●오이스틱 떠먹는요구르트②					
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 감자채볶음⑤⑥ 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		
	유기농 국내산	국내산	국산	국산	국내산	국내산	국내산(한우)	한우국내산	한우국내산	국내산	국내산

훈제오리구이	미니돈까스	오징어
오리고기: 국산	돼지고기: 국산	국내산

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

2026 구립꿈사랑어린이집 11월 이유식 식단
(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)	
오전간식	플레인요거트②	누룽지죽	사과	아기치즈②	귤	
점 심	소고기미역진밥⑯	닭살시금치진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	노른자애호박진밥①	소고기배추진밥⑯	
오후간식	아기치즈②	모닝빵①②⑥	으깬찐감자	잘게자른소면⑥	식빵①②⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	242/12	238/11	222/6	281/11	211/7	
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	
오전간식	아기치즈②	닭살채소죽⑮	단감	플레인요거트②	배	
점 심	닭살무진밥⑮	소고기브로콜리진밥⑯	노른자채소진밥①	두부숙주진밥⑤	닭살당근진밥⑮	
오후간식	플레인요거트②	모닝빵①②⑥	으깬노른자①	잘게자른소면⑥	고구마	
열량(kcal)/단백질(g)	226/13	294/12	234/8	250/10	209/10	
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	
오전간식	플레인요거트②	모둠채소죽	귤	플레인요거트②	바나나	
점 심	두부버섯진밥⑤	닭살근대진밥⑮	소고기당근진밥⑯	노른자김진밥①	두부아욱진밥⑤	
오후간식	아기치즈②	모닝빵①②⑥	으깬찐단호박	잘게자른소면⑥	고구마	
열량(kcal)/단백질(g)	223/10	244/8	227/8	274/10	207/6	
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	
오전간식	아기치즈②	양송이죽	플레인요거트②	아기치즈②	사과	
점 심	닭살배추진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	모둠채소진밥	노른자애호박진밥①	소고기우엉진밥⑯	
오후간식	플레인요거트②	모닝빵①②⑥	으깬찐고구마	잘게자른소면⑥	잘게자른식빵①②⑥	
열량(kcal)/단백질(g)	224/13	256/7	219/6	281/11	225/7	
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)		두부	순(연)두부
	유기농 국내산	국내산	한우국내산	국내산	국산	국산

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 • 달걀노른자(완숙), 두부 • 완두콩, 강낭콩	• 소고기, 닭고기, 돼지고기 • 흰살생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어 • 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 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 • 알레르기 유발 가능성이 높은 식품은 완료기 때부터 제공	