


2025년 4월 이유식 식단 (만0세)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1일	2일	3일	4일	5일
중기		브로콜리죽	단호박죽	참깨죽	애호박죽	바나나죽
		흰살생선채소죽	달걀노른자채소죽①	쇠고기채소죽⑩	닭가슴살채소죽⑮	새우살채소죽⑨
열량 및 단백질		75/2	78/1	101/3	75/1	81/1
		89/4	123/4	105/4	92/5	88/4
후기		브로콜리죽	단호박죽	참깨죽	애호박죽	바나나죽
		쇠고기채소무른밥⑭	흰살생선채소무른밥	달걀노른자채소무른밥①	쇠고기채소무른밥⑭	닭가슴살채소무른밥⑮
		흰살생선채소죽	달걀노른자채소죽①	쇠고기채소죽⑩	닭가슴살채소죽⑮	새우살채소죽⑨
열량 및 단백질		113/2	118/2	165/5	112/2	122/5
		154/6	131/6	177/5	154/6	135/7
		129/6	175/5	152/6	133/7	129/5
	7일	8일	9일	10일	11일	12일
중기	무죽	김가루채소죽	너타리버섯죽	사과죽	청경채죽	양파치즈죽②
	달걀노른자채소죽①	잔멸치채소죽	닭가슴살채소죽⑮	순두부채소죽⑤	쇠고기채소죽⑩	새우살채소죽⑨
열량 및 단백질	75/1	71/2	74/2	78/1	74/1	83/2
	123/4	110/8	92/5	81/2	106/4	88/4
후기	무죽	김가루채소죽	너타리버섯죽	사과죽	청경채죽	양파치즈죽②
	새우살채소무른밥⑨	달걀노른자채소무른밥①	잔멸치채소무른밥	닭가슴살채소무른밥⑮	순두부채소무른밥⑤	쇠고기채소무른밥⑩
	달걀노른자채소죽①	잔멸치채소죽	닭가슴살채소죽⑮	순두부채소죽⑤	쇠고기채소죽⑩	새우살채소죽⑨
열량 및 단백질	112/2	112/3	111/2	117/2	110/2	127/3
	131/5	177/5	159/11	135/7	122/3	154/6
	175/5	157/11	133/7	120/3	152/6	129/5
	14일	15일	16일	17일	18일	19일
중기	근대죽	당근죽	가지죽	브로콜리죽	옥수수죽	배죽
	두부채소죽⑤	닭가슴살채소죽⑮	잔멸치채소죽	쇠고기채소죽⑩	새우살채소죽⑨	달걀노른자채소죽①
열량 및 단백질	74/2	76/1	75/1	75/2	83/2	77/1
	134/5	92/5	110/8	106/4	88/4	123/4
후기	근대죽	당근죽	가지죽	브로콜리죽	옥수수죽	배죽
	새우살채소무른밥⑨	두부채소무른밥⑤	닭가슴살채소무른밥⑮	잔멸치채소무른밥	쇠고기채소무른밥⑩	새우살채소무른밥⑨
	두부채소죽⑤	닭가슴살채소죽⑮	잔멸치채소죽	쇠고기채소죽⑩	새우살채소죽⑨	달걀노른자채소죽①
열량 및 단백질	112/2	114/2	112/2	113/2	125/3	116/2
	131/5	133/4	135/7	159/11	154/6	131/5
	131/4	133/7	157/11	152/6	129/5	175/5
	21일	22일	23일	24일	25일	26일
중기	배추죽	양송이버섯죽	우영죽	얼갈이죽	김가루채소죽	양파치즈죽②
	닭가슴살채소죽⑮	쇠고기채소죽⑩	두부채소죽⑤	흰살생선채소죽	달걀노른자채소죽①	잔멸치채소죽
열량 및 단백질	75/2	76/2	75/1	74/1	71/2	83/2
	92/5	106/4	134/5	89/4	123/4	110/8
후기	배추죽	양송이버섯죽	우영죽	얼갈이죽	김가루채소죽	양파치즈죽②
	달걀노른자채소무른밥①	닭가슴살채소무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑩	두부채소무른밥⑤	흰살생선채소무른밥	달걀노른자채소무른밥①
	닭가슴살채소죽⑮	쇠고기채소죽⑩	두부채소죽⑤	흰살생선채소죽	달걀노른자채소죽①	잔멸치채소죽
열량 및 단백질	112/2	111/3	112/2	112/2	112/3	127/3
	177/5	135/7	154/6	133/4	131/6	177/5
	133/7	152/6	131/4	129/6	175/5	157/11

	28일	29일	30일	
중기	팽이버섯죽	오이죽	고구마죽	
	두부채소죽⑤	달걀노른자채소죽①	닭가슴살채소죽⑩	
열량 및 단백질	75/2	74/1	87/1	
	134/5	123/4	92/5	
후기	팽이버섯죽	오이죽	고구마죽	
	잔멸치채소무른밥	두부채소무른밥⑤	달걀노른자채소무른밥①	
	두부채소죽⑤	달걀노른자채소죽①	닭가슴살채소죽⑩	
열량 및 단백질	112/2	111/2	130/2	
	159/11	133/4	177/5	
	131/4	177/5	133/7	

		초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
형태 및 농도		- 유동식 (미음, 채소즙, 과일즙 등) - 10배 미음 (불린 쌀:물 = 1:10)	- 반고형식 (부드러운 죽) - 7배 죽 (불린 쌀:물 = 1:7)	- 고형식 (무른 밥) - 5배 죽 (불린 쌀:물 = 1:5)
하루제공횟수		이유식 1회	이유식2회 + 간식1회	이유식3회 + 간식1회
섭취분량	1회	이유식 30~80g	이유식 70~100g	이유식 100~150g
	1일	모유 또는 분유 800~1,000g	모유 또는 분유 700~800g	모유 또는 분유 600~800g

◆ 원산지 표시 ◆							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	쇠고기	닭고기	수산물		
		국내산	국내산	(한우) 국내산	국내산	힌살생선	잔멸치
					러시아	국내산	베트남

◆ 알레르기 유발 식품 ◆	
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)	

- * 위 원산지는 해당 월에 대한 원산지 표기입니다.
- * 식단은 종로구 어린이급식관리지원센터 식단표를 활용하며 영양사가 감수합니다.

2025년 4월 영아 식단 (만1~2세)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	<p> < 4월 제철 채소 > 달래, 냉이, 더덕, 쑥, 취나물, 두릅 < 4월 제철 해산물 > 바지락, 주꾸미, 키조개, 전복, 참다랑어 < 4월 제철 과일 > 딸기, 오렌지, 토마토, 키위 </p> <p>* 식자재 구입처 - 풀무원 푸드머스 / CJ프레시웨이</p> <p>◆무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식에 노란색으로 표시되어 있습니다.◆</p>					
	<p>이달의 푸드브릿지 "토마토"</p>  <p>슈퍼푸드인 토마토!</p> <p>토마토는 칼로리가 낮고, 비타민과 항산화제가 풍부하며, 다이어트에 좋습니다.</p>	1일	2일	3일 푸드브릿지	4일 일당오십의날	5일
오전 간식		브로콜리죽	오이스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	바나나, 우유②	두유⑤
점심		흑미밥 감자된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	안매운각두기볶음밥 ⑤⑨ 달걀찜국① 고기만두⑤⑥⑩ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 애호박전국⑨ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 고구마닭조림⑤⑥⑮ 자른미역줄기볶음 ⑤⑥ 잘게 썬 백김치	새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 포도 잘게 썬 각두기⑨
오후 간식		찐 단호박, 우유②	단팥빵①②⑥, 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑱	무지개떡, 등글레차	머핀빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)		434/21	477/18	428/18	438/17	442/17
	7일 푸드브릿지&싱겁데이	8일	9일 서울미래밥상	10일	11일	12일
오전 간식	토마토⑫, 치즈②	김가루참깨죽⑤⑥	사과 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	오렌지, 우유②	두유⑤
점심	백미밥 소고기뭇국⑬ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 안매운돼고기두루치기 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	뿌리채소짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 느타리버섯국⑤⑥ 오징어튀김⑤⑥⑰ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 참나물배무침 잘게 썬 각두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 청경채나물 잘게 썬 백김치	잔치국수⑤⑥ 추가밥 밥새우볶음⑤⑥⑨ 잘게 썬 각두기⑨
오후 간식	크로켓①②⑤⑥	찐 고구마, 우유②	샐러드모닝빵①②⑤⑥⑫ 우유②	삼색주먹밥⑤	증편, 결명자차	크림빵①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	449/17	448/16	480/19	450/16	466/18	442/16
	14일	15일	16일 푸드브릿지	17일	18일 싱겁데이	19일
오전 간식	키위, 치즈②	당근양파죽⑤⑥	파프리카스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	포도, 우유②	두유⑤
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩ 근대나물 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 바지락살미역국⑤⑥⑱ 오리고기채소찜⑤⑥ 비름나물된장무침 ⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	가지토마토돈육덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 안매운김치국⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	흑미밥 소고기샤브샤브국 ⑤⑥⑬ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리숙회 잘게 썬 각두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 배 잘게 썬 각두기⑨
오후 간식	간장채소떡볶이⑤⑥	찐감자, 우유②	카스테라①②⑥, 우유②	옥수수치즈전 ①②⑤⑥	바람떡, 보리차	찰보리빵①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	420/17	426/18	459/22	445/21	430/17	435/17



	21일	22일	23일 서울미래밥상	24일	25일 푸드브릿지	26일
오전 간식	오렌지, 치즈②	양송이버섯죽	참외 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	사과, 우유②	두유⑤
점심	흠미밥 배추들깨국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 다시마젓국 떡소불고기⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 잘게 썬 깍두기⑨	차조밥 황태묵국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 우영파프리카조림 ⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 가자미엿장조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	기장밥 돈육청국장국 ⑤⑥⑨⑩ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 김구이 잘게 썬 백김치	떡국⑤⑥ 추가밥 자른진미채무침 ⑤⑥⑦ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	유부초밥⑤	찐단호박, 우유②	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥, 우유②	비빔국수⑤⑥	절편, 옥수수차	소보ろ빵①②④⑥ 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	445/21	430/17	478/19	430/21	426/17	467/17

	28일	29일	30일 푸드브릿지	
오전 간식	배, 치즈②	채소죽	당근스틱 떠먹는 요구르트②	
점심	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑮ 새우살팽이버섯전 ①⑤⑥⑨ 고구마줄기나물⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 호박잎된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑫⑮⑯ 토마토치즈샐러드 ②⑫ 잘게 썬 배추김치⑨	
오후 간식	두유크림부추리소도 ⑤	찐고구마, 우유②	롤빵①②⑤⑥, 우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	451/16	455/18	480/20	

◆ 원산지 표시 ◆					
품 목	원산지	품 목	원산지		
쇠고기	(한우)국내산	콩	두부류	순두부 / 연두부 (국내산) 짜개 / 부침용 두부 (국내산)	
돼지고기	국내산		콩비지, 콩국수	국내산	
닭고기	국내산		수산물	넙치/조피볼락, 참돔/뽕장어, 미꾸라지, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 명태	해당없음
오리고기	국내산			오징어	국내산
염소/양고기	해당없음			바지락살	국내산
		고등어		국내산	
		황태		러시아	
		주꾸미		베트남	
쌀	찰쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지	새우살	베트남		
		가자미	미국		
김치	배추 (얼갈이,봄동) 고춧가루	오징어튀김	국내산		
		동그랑땡	돼지고기(국내산)		
		진미채	페루		
		치킨까스	닭고기(국내산)		

◆ 알레르기 유발 식품 ◆
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀
④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류
(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

(*야황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

* 위 원산지는 해당 월에 대한 원산지 표기입니다.
* 식단은 종로구 어린이급식관리지원센터 식단표를 활용하며 영양사가 감수합니다.

2025년 4월 유아 식단 (만3~5세)

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	<p> < 4월 제철 채소 > 달래, 냉이, 더덕, 쑥, 취나물, 두릅 < 4월 제철 해산물 > 바지락, 주꾸미, 키조개, 전복, 참다랑어 < 4월 제철 과일 > 딸기, 오렌지, 토마토, 키위 </p> <p>* 식자재 구입처 - 풀무원 푸드머스 / CJ프레시웨이</p> <p>◆무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식에 노란색으로 표시되어 있습니다.◆</p>					
	<p>이달의 푸드브릿지 "토마토"</p> <p> 슈퍼푸드인 토마토!</p> <p>토마토는 칼로리가 낮고, 비타민과 항산화제가 풍부하며, 다이어트에 좋습니다.</p>	1일	2일	3일 푸드브릿지	4일 일당오십의날	5일
오전 간식		브로콜리죽	오이스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	바나나, 우유②	두유⑤
점심		흑미밥 감자된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	안매운각두기볶음밥 ⑤⑨ 달걀찜국① 고기만두⑤⑥⑩ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 애호박전국⑨ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 고구마닭조림⑤⑥⑮ 자른미역줄기볶음 ⑤⑥ 잘게 썬 백김치	새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 미소장국⑤⑥ 포도 잘게 썬 각두기⑨
오후 간식		찐 단호박, 우유②	단팥빵①②⑥, 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑱	무지개떡, 등글레차	머핀빵①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)		621/29	681/26	611/26	626/24	631/25
	7일 푸드브릿지&싱겁데이	8일	9일 서울미래밥상	10일	11일	12일
오전 간식	토마토⑫, 치즈②	김가루참깨죽⑤⑥	사과 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	오렌지, 우유②	두유⑤
점심	백미밥 소고기뭇국⑬ 채소달걀찜① 감자채볶음⑤ 잘게 썬 배추김치⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 안매운돼고기두루치기 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	뿌리채소짜장밥 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 느타리버섯국⑤⑥ 오징어튀김⑤⑥⑰ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑮⑱ 참나물배무침 잘게 썬 각두기⑨	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑱⑳ 청경채나물 잘게 썬 백김치	잔치국수⑤⑥ 추가밥 밥새우볶음⑤⑥⑨ 잘게 썬 각두기⑨
오후 간식	크로켓①②⑤⑥	찐 고구마, 우유②	샐러드모닝빵①②⑤⑥⑫ 우유②	삼색주먹밥⑤	증편, 결명자차	크림빵①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	641/24	640/23	685/27	643/23	665/25	631/23
	14일	15일	16일 푸드브릿지	17일	18일 싱겁데이	19일
오전 간식	키위, 치즈②	당근양파죽⑤⑥	파프리카스틱 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	참외, 우유②	두유⑤
점심	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩ 근대나물 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 바지락살미역국⑤⑥⑱ 오리고기채소찜⑤⑥ 비름나물된장무침 ⑤⑥ 잘게 썬 각두기⑨	가지토마토돈육덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 안매운김치국⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	흑미밥 소고기샤브샤브국 ⑤⑥⑱ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리숙회 잘게 썬 각두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 주꾸미채소볶음 ⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 잘게 썬 백김치	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 실파장국⑤⑥ 배 잘게 썬 각두기⑨
오후 간식	간장채소떡볶이⑤⑥	찐감자, 우유②	카스테라①②⑥, 우유②	옥수수치즈전 ①②⑤⑥	바람떡, 보리차	찰보리빵①②⑥, 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	606/24	609/25	655/32	636/30	614/24	622/24



	21일	22일	23일 서울미래밥상	24일	25일 푸드브릿지	26일
오전 간식	오렌지, 치즈②	양송이버섯죽	포도 떠먹는 요구르트②	씨리얼, 우유②	사과, 우유②	두유⑤
점심	흠미밥 배추들깨국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	수수밥 다시마젓국 떡소불고기⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑨ 잘게 썬 깍두기⑨	차조밥 황태묵국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 우엉파프리카조림 ⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 가자미엿장조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	기장밥 돈육청국장국 ⑤⑥⑨⑩ 토마토스크램블에그 ①②⑤⑫ 김구이 잘게 썬 백김치	떡국⑤⑥ 추가밥 자른진미채무침 ⑤⑥⑬ 잘게 썬 깍두기⑨
오후 간식	유부초밥⑤	찐단호박, 우유②	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥, 우유②	비빔국수⑤⑥	절편, 옥수수차	소보ろ빵①②④⑥ 우유②
열량(kcal) 단백질(g)	635/30	615/24	682/27	614/29	608/24	667/24

	28일	29일	30일 푸드브릿지	
오전 간식	배, 치즈②	채소죽	당근스틱 떠먹는 요구르트②	
점심	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 새우살팽이버섯전 ①⑤⑥⑨ 고구마줄기나물⑤⑥ 잘게 썬 배추김치⑨	기장밥 호박잎된장국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게 썬 깍두기⑨	백미밥 우동국물⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑫⑬⑭ 토마토치즈샐러드 ②⑫ 잘게 썬 배추김치⑨	
오후 간식	두유크림부추리소도 ⑤	찐고구마, 우유②	롤빵①②⑤⑥, 우유②	
열량(kcal) 단백질(g)	644/23	651/26	686/28	

◆ 원산지 표시 ◆				
품 목	원산지	품 목	원산지	
쇠고기	(한우)국내산	콩	두부류 순두부 / 연두부 (국내산) 찌개 / 부침용 두부 (국내산)	
돼지고기	국내산		콩비지, 콩국수 국내산	
닭고기	국내산	수산물	넙치/조피볼락, 참돔/뽕장어, 미꾸라지, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 명태	
오리고기	국내산		해당없음	
염소/양고기	해당없음		오징어	국내산
쌀 찹쌀, 현미, 밥, 죽, 누룽지	국내산		바지락살	국내산
			고등어	국내산
			황태	러시아
		주꾸미	베트남	
김치 배추 (얼갈이,봄동) 고춧가루	국내산	새우살	베트남	
		가자미	미국	
		오징어튀김	국내산	
		동그랑땡	돼지고기(국내산)	
		진미채	페루	
		치킨까스	닭고기(국내산)	

◆ 알레르기 유발 식품 ◆
(출처:식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」)
①난류 ②우유 ③메밀
④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류
(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

(*아황산류는 표백제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

* 위 원산지는 해당 월에 대한 원산지 표기입니다.
* 식단은 종로구 어린이급식관리지원센터 식단표를 활용하며 영양사가 감수합니다.

구립 누상 어린이 집



▶ 단계별 이유식 주요내용

		초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
형태 및 농도		- 유동식 (미음, 채소즙, 과일즙 등) - 10배 미음 (불린 쌀:물 = 1:10)	- 반고형식 (부드러운 죽) - 7배 죽 (불린 쌀:물 = 1:7)	- 고형식 (무른 밥) - 5배 죽 (불린 쌀:물 = 1:5)
하루제공횟수		이유식 1회	이유식2회 + 간식1회	이유식3회 + 간식1회
섭취 분량	1회	이유식 30~80g	이유식 70~100g	이유식 100~150g
	1일	모유 또는 분유 800~1,000g	모유 또는 분유 600~800g	모유 또는 분유 500~700g
식재료 선택		- 채소류 : 삶아 체에 거른 형태 (감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 애호박 등) - 과일류 : 곱게 갈거나 찌낸 즙 형태 (사과, 배, 바나나, 수박 등) - 고기 : 쇠고기, 닭고기	- 채소류 : 삶아서 다진 형태 (버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 추가) - 과일류 : 굵거나 얇게 썬 형태 - 고기, 생선, 계란, 콩류 : 잘게 다진 형태 (계란노른자, 흰살생선, 멸치, 두부 등 추가) - 우유·유제품류 : 영유아용 치즈, 플레인요구르트	- 채소류 : 삶아서 잘게 썬 형태 (콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 추가) - 과일류 : 잘게 자른 형태 (귤, 오렌지 등 추가) - 고기, 생선, 계란, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (흰콩, 검은콩 등 추가)
조미		★ 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙		
재료 크기		건더기가 없도록 갈아서 조리	0.3cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
주의사항		- 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 적은 곡류군(쌀미음)으로 시작 - 발달에 따라 채소류에서 과일류로 교체 - 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인	- 쇠고기, 흰살생선, 계란, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 (※ 달걀흰자는 12개월 이후 도입) - 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	- 시판우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 제공 금지 - 수저 사용이 가능함 - 핑거푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)
알레르기 유발가능식품		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴,전복,홍합 포함) ⑲ 잣 * 알레르기 식단은 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 알레르기 유발식품 포함여부를 확인하여 활용해주시기 바랍니다. * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.		
기타 주의사항		- 알레르기나 아토피가 있을 때는 6개월 이후부터 이유식을 시작해주세요. - 이유식 시작시기는 영아에 따라 달라질 수 있으며, 일반적으로 생후 6개월, 체중 6~7kg정도가 되었을 때 시작해주세요. - 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아에 발달정도에 따라 달리 제공될 수 있습니다. - 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.		

□ 본 센터에서 제공하는 식단은 “2020 한국인영양소섭취기준”에 준하여 작성되었습니다.

만 1~2세	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g
만 3~5세	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g

□ 식단 이용 안내

구분	내용
식단이용	<ul style="list-style-type: none"> * 식단 및 레시피를 이용하실 때에는 ‘종로구 어린이급식관리지원센터’라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다. * ‘잡곡, 김치, 과일, 채소스틱, 빵, 떡, 차’의 경우 괄호안의 식재료 외에 원의 상황에 맞는 종류로 선택이 가능합니다. 대신 식단표에 제공되는 정확한 식재료 또는 메뉴명을 기록해주시기 바랍니다. 또한, 급식일지 또는 운영일지에 기입할 때도 구체적인 메뉴명을 기재해야 합니다. * 식단의 메뉴는 일간(日間) 변경하여 이용하실 수 있습니다. (예 : 1일 전체 메뉴 ↔ 5일 전체 메뉴) * 식재수급상 부득이한 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있고, 아래 사항을 고려하시어 동일 식품군과 조리법 내에서 변경하여 주시기 바랍니다. 이 외의 사항으로 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수 신청서를 활용하시기 바랍니다. ex) 삼치구이 → 고등어구이(O), 콩나물무침(X) / 사과 → 키위(O), 파인애플 통조림(X) * 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식의 음식명 앞에 “♣” 기호가 표시되어 있습니다.
식단감수	<ul style="list-style-type: none"> * 급식소의 사정으로 메뉴를 변경하고자 할 경우 식단감수 신청서(홈페이지 공지)를 보내주시면 변경요청사항을 감수한 후 확인서를 보내드립니다. * 식단 변경시, 단백질찬은 같은 식품군(육류, 어류, 알류 및 콩류) 내에서 변경 사용가능 합니다. * 감수신청 후, 가정으로 보내실 때에는 바뀐 내용으로 기재한 식단을 보내주시고, 급식 일지에 실제 제공된 메뉴로 기재해주세요. * 식단감수는 종로구 어린이급식관리지원센터 등록시설 및 센터식단에 한하여 신청이 가능합니다. * 감수확인 외 임의로 변경 사용하는 식단에 대해서는 종로구 어린이급식관리지원센터에서는 책임지지 않습니다.
원산지 표시	<ul style="list-style-type: none"> * 원산지 표시 대상 - 미공개시 과태료 ① 쌀 [밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치 [배추, 고춧가루] ③ 쇠고기 [국내산 육종구분-한우, 육우, 젓소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양(염소)고기 ⑦오리고기 ⑧ 수산물 [낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(건제품 제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 부세, 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어] ⑨ 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지] *식육가공품, 수산물가공품 포함 * 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 일별로 표시해야 합니다.
알레르기 유발식품	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 출처 : 식품의약품안전처 「식품등의 표시기준」</p> <ul style="list-style-type: none"> * 알레르기 식단은 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 알레르기 유발식품 포함여부를 확인하여 활용해주시기 바랍니다. * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.
싱겁데이 (저염조리 실천)	<ul style="list-style-type: none"> * 아이들의 싱겁고 건강한 식습관을 위해 저염조리를 실천해주세요! * 염도는 매일 측정하는 것을 권장하되 “싱겁데이” 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경써주시고, 국 메뉴에 권장 염도(0.3%)를 안내해드리므로 꼭 염도를 확인해주세요! * ‘싱겁데이’에는 염도를 낮춘 김치를 제공해주시면 저염식단에 한 발짝 더 가까워집니다.
생일식단 및 견학식단	<ul style="list-style-type: none"> * 제공된 생일식단은 어린이집 및 유치원의 행사날짜에 변경사용 가능 * 견학식단은 주먹밥, 김밥, 유부초밥 내에서 변경사용 가능하며, 자율간식 제공 (예 - 참치/멸치/쇠고기 등의 주먹밥 + 과일 또는 샐러드 + 음료)

□ 급식 제공 시 유의사항

* 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 빠나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

음식명		유의사항
밥 류	잡곡밥	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것 보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡으로 제공 · 아이들의 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리
	볶음밥/덮밥	볶음밥, 덮밥류에 들어가는 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 크기(1×1cm)로 조리하여 골고루 섞어 배식
주 찬 류	불고기용 돈육/우육	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 등을 사용하여 조리하면 배식이 용이
	생선	배식 전 생선살만 발라서 제공(가시가 없게 전 처리된 생선을 주문했을 때도 잔가시가 있는지 확인 필요)
나 물 류	샐러드	샐러드 소스는 배식 직전에 버무려 제공 (소스는 센터 표준레시피 참고해주시고, 다양한 소스로 제공 가능)
	상추쌈, 양배추쌈	직접 쌈을 싸서 먹기 어려운 경우, 아이들이 먹기 좋은 크기로 잘라 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공
김 치 류	김치	아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 김치로 제공
	깍두기	· 깍두기를 씹거나 섭취가 어려운 만 1~2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공 · 꼭 제공해야하는 경우, 작은 크기로 잘라 씹고 삼키기 편하게 제공
기 타 류	국 건더기	숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
	국수/잡채 등의 면류	· 만 1~2세 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 · 만 3~5세: 면을 꼭 익혀서 조리하고, 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 배식
	전류	반찬 개념으로 밥과 함께 먹을 수 있는 크기로 잘라서 제공
	채소스틱	만 1~2세의 경우, 당근스틱과 같은 딱딱한 음식의 경우 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리
	주스, 요구르트	주스나 요구르트 등의 음료를 제공할 때에는 당분이 많지 않은 종류로 선택하고, 급하게 먹지 않도록 주의

□ 간식 제공 시 유의사항

음식명	영유아 간식 조리 및 배식
찐고구마	얇은 두께로 잘라서 주면 껍질도 스스로 벗기기 쉽고 딱딱한 감이 덜해서 훨씬 잘 먹을 수 있음 (만 1~2세: 0.7cm두께로 슬라이스, 만 3세: 1cm두께로 슬라이스, 만 4~5세: 1인 분량으로 1개씩 제공)
찐감자	포크로 먹으면 많이 부스러지므로 국그릇에 숟가락과 함께 배식
간식용 전	· 만 1~2세 : 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 배식 · 만 3~5세 : 너무 잘게 주면 양이 많다고 느끼게 되므로 적정 간식량을 2~3조각으로 제공

음식명	간식 제공시 유의사항
아몬드, 땅콩, 콩류 등	· 깨물었을 때, 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피해야 함 · 제공 시에는 잘게 부수거나, 얇게 썰어서 제공 · 알레르기원아 확인 후 제공
포도	· 껍질째 제공 시 알맹이를 빨아서 먹을 경우, 알맹이가 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨서 제공 · 씹어서 먹을 수 있도록 지도하고 어린 유아의 경우는 잘라서 제공
표면이 미끄러운 음식	메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 잘라서 제공
떡류	· 인절미, 경단과 같이 찹쌀로 만든 떡은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 · 잘게 잘라서 제공하고 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 ※돌이 막 지난 12~15개월 어린이의 경우, 떡 대신 빵 등의 간식을 선택하여 제공이 가능함
고구마, 빵류	딱딱해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공