

2026년 9월 식단표 (만 0~2세 영아 식단)

계란알레르기대체식품
키위알레르기대체식품

발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 8. 20.

동선어린이집

일 자	1 (화)		2 (수)		3 (목)		4 (금) 당연한날		5 (토)			
오전간식	바나나🍌		당근🥕 &떠먹는요구르트②		미나리된장죽⑤⑥		수박🍉		우유②			
점 심	오므라이스①⑤⑫ 닭살라이스 유부된장국⑤⑥ 양상추유자청무침⑤⑥ 백배추김치⑨		기장밥 아기돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부들기름부침⑤⑥ 연근브로콜리조림⑤⑥ 백배추김치⑨		차조밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 쇠고기채소찜⑤⑥⑭ 아욱무침⑤⑥ 백배추김치⑨		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 사과돼지불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨		돼지고기구이덮밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식	모닝빵샌드위치①②⑥ 우유식빵&우유②		후리가게주먹밥⑤ &보리차		★찐고구마🍠&우유②		우유식빵①②⑥ &우유②		천도복숭아⑪🍑 &치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)	451/16		425/19		458/21		443/21		476/23			
일 자	7 (월)		8 (화)		9 (수) 감탄한날		10 (목)		11 (금)		12 (토)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②		🍌닭살감자죽⑮		사과🍏		🥬굴🥬&치즈②		멜론🍉		우유②	
점 심	현미밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑭ 시래기무침⑤⑥ 백배추김치⑨		백미밥 고사리된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추쌈+쌈장⑤⑥ 백배추김치⑨		보리밥 달걀청경채국① 닭살청경채국 ★고등어된장구이⑤⑥⑦ 우영개소스무침①⑤ 백배추김치⑨		닭살무밥⑤⑥⑮+양념장⑤⑥ 어묵찜국⑤⑥ 오이샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨		흑미밥 쇠고기전골⑤⑥⑭ 달걀애호박찜①+소스⑤⑥⑫ 닭살애호박찜 김자반⑤ 백배추김치⑨		쇠고기오이비빔밥⑤⑥⑭ 애호박맑은국 어묵조림⑤⑥ 백배추김치⑨	
오후간식	카레주먹밥⑤⑥ &보리차		★찐단호박🍠&우유②		★고구마샐러드①⑤ 찐고구마&우유②		잔치국수⑤⑥		머핀①②⑥ 우유식빵&우유②		배🍌 &떠먹는요구르트②	
열량(kcal)/단백질(g)	478/19		436/19		462/20		411/16		438/18		477/20	
일 자	14 (월)		15 (화)		16 (수)		17 (목)		18 (금)		19 (토)	
오전간식	곡물시리얼 &우유②		오렌지🍊 &우유②		파프리카🍆 &떠먹는요구르트②		달걀죽① 닭살죽		배🍌		우유②	
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 혼제오리단호박찜⑤⑥ 잔멸치당근볶음⑤⑥ 백배추김치⑨		수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 삼색닭살찜 얼갈이나물⑤⑥ 백배추김치⑨		🍌쇠고기김자볶음밥⑤⑥⑭ 두부콩나물국⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨		기장밥 호박잎된장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 간장도토리묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨		차조밥 참치미역국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 얼무무침⑤⑥ 백배추김치⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 돼지고기백짬뽕국⑤⑩ 미역줄기볶음⑤ 백배추김치⑨	
오후간식	크림스파게티②⑥ &보리차		연근주먹밥⑤⑥ &보리차		김말이튀김⑤&보리차		★찐고구마🍠&우유②		카스텔라①②⑥ 우유식빵&우유②		바나나🍌&치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)	488/21		447/16		433/16		487/19		437/19		460/20	
일 자	21 (월) 소소한날		22 (화)		23 (수) 국없는날		24 (목)		25 (금)		26 (토)	
오전간식	미숫가루⑤&우유②		브로콜리스프②		사과🍏&우유②		추석연휴		추석		추석연휴	
점 심	보리밥 쇠고기묵국⑭ 연두부⑤+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ ★가지미조림⑤⑥ 구운가지무침⑤⑥ 백배추김치⑨		닭살짜장밥⑤⑥⑮ 계살마요샐러드①⑤⑥⑧ 닭살샐러드 백배추김치⑨							
오후간식	🍌감자애호박채전①⑤⑥ &보리차		★찐단호박🍠&우유②		유과⑤&식혜							
열량(kcal)/단백질(g)	458/17		458/23		487/15							
일 자	28 (월) 서울미래밥상		29 (화)		30 (수)		9월의 푸드브릿지 <감자>					
오전간식	곡물시리얼 &우유②		흑임자죽		바나나🍌							
점 심	간장참치채소비빔밥⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 파프리카배무침 백배추김치⑨		기장밥 달걀탕① 순두부탕 쇠고기우영조림⑤⑥⑭ 오이나물⑤⑥ 백배추김치⑨		백미밥 아기순두부찌개①⑤ 닭살콩나물찜⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식	두부현미유부초밥⑤⑥ &보리차		★🍌찐감자🍠&우유②		핫케이크①②⑥ &우유②							
열량(kcal)/단백질(g)	480/20		471/21		466/20							
공지사항	* 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 1000kcal:15g(소고기 기준 약60g)이고, 유아 3~5세는 1400kcal:20g(소고기기준 약80g)기준입니다.(2005년도 8차 개정판) * 상기식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal 10g(소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지합니다. * 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. * 매주 3회 이상 자연간식🍃(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. * 매월 제철 식재료 한 가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. * 매월 건강한 식생활 '실현식단'으로 '소소한날(저나트륨)', '당연한날(지방)', '감탄한날(제철)' 메뉴를 제공합니다. * 매월 국 메뉴로 섭취하는 나트륨을 줄이고자 '국없는날'을 운영합니다. * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 농수산물, 쌀은 국내산입니다. ★ 우유식빵, 우영개소스무침, 감자애호박채전, 아기순두부찌개, 핫케이크는 계란성분이 없는 재료를 사용합니다.											
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)				콩	
	한우	배추			고춧가루	백미	현미	흑미	잡쌀	두부	연두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오리고기	혼제오리단호박찜		참치미역국		간장참치채소비빔밥					
			혼제오리고기(오리고기)		참치(다량어)		참치(다량어)					
	국내산	국내산		국내산	원양산		원양산					
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲땅 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)											

2026년 9월 식단표 (3~5세 유아 식단)

동선어린이집

발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 8. 20.

일 자		1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금) 당연한날	5 (토)						
오전간식		바나나🍌	당근🥕 &떠먹는요구르트②	미나리된장죽⑤⑥	수박🍉	우유②						
점 심		오므라이스①⑤⑫ 유부된장국⑤⑥ 양상추유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아기돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부들기름부침⑤⑥ 연근브로콜리조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우버섯국⑤⑥⑨ 쇠고기채소찜⑤⑥⑫ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 사과돼지불고기⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기구이덮밥⑤⑥⑩ 미니우동⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		모닝뽕샌드위치①②⑥ &우유②	후리가게주먹밥⑤ &보리차	★찐고구마🍠&우유②	우유식빵①②⑥ &우유②	천도복숭아⑪🍑 &치즈②						
열량(kcal)/단백질(g)		623/22	606/26	635/29	612/28	631/30						
일 자		8 (화)	9 (수) 감탄한날	10 (목)	11 (금)	12 (토)						
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	◆닭살감자죽⑮	사과🍏	굴🍱&치즈②	멜론🍈	우유②						
점 심	현미밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑫ 시래기무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고사리된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 상추쌈+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 달걀청경채국① ★고등어된장구이⑤⑥⑦ 우영개소스무침①⑤ 배추김치⑨	닭살무밥⑤⑥⑮+양념장⑤⑥ 어묵찜국⑤⑥ 오이샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기전골⑤⑥⑫ 달걀애호박찜①+소스⑤⑥⑫ 김자반⑤ 깍두기⑨	쇠고기오이비빔밥⑤⑥⑫ 애호박맑은국 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식	카레주먹밥⑤⑥ &보리차	★찐단호박🍠&우유②	★고구마샐러드①⑤ &우유②	잔치국수⑤⑥	머핀①②⑥&우유②	배🍏 &떠먹는요구르트②						
열량(kcal)/단백질(g)	648/25	601/25	641/28	600/23	603/25	617/24						
일 자		15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)	19 (토)						
오전간식	곡물시리얼 &우유②	오렌지🍊 &우유②	파프리카🍒 &떠먹는요구르트②	달걀죽①	배🍏	우유②						
점 심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 잔멸치당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국⑤⑥⑩ 삼색달걀말이①⑤ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	◆쇠고기감자볶음밥⑤⑥⑫ 두부콩나물국⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 호박익힌장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 간장도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 참치미역국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 돼지고기백짬뽕국⑤⑩ 미역줄기볶음⑤ 깍두기⑨						
오후간식	크림스파게티②⑥ &보리차	연근주먹밥⑤⑥ &보리차	김말이튀김⑤&보리차	★찐고구마🍠&우유②	카스텔라①②⑥ &우유②	바나나🍌&치즈②						
열량(kcal)/단백질(g)	680/28	618/22	618/23	679/25	602/26	606/25						
일 자		22 (화)	23 (수) 국없는날	24 (목)	25 (금)	26 (토)						
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	브로콜리스프②	사과🍏&우유②	추석연휴	추석	추석연휴						
점 심	보리밥 쇠고기묵국⑫ 연두부⑤+양념장⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ ★가자미조림⑤⑥ 구운가지무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살짜장밥⑤⑥⑮ 계살마요샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨									
오후간식	◆감자애호박채전①⑤⑥ &보리차	★찐단호박🍠&우유②	유과⑤&식혜									
열량(kcal)/단백질(g)	617/22	634/31	679/20									
일 자		29 (화)	30 (수)	9월의 푸드브릿지 <감자>								
오전간식	곡물시리얼 &우유②	흑임자죽	바나나🍌									
점 심	간장참치채소비빔밥⑤⑥ 팽이미소장국⑤⑥ 파프리카배무침 배추김치⑨	기장밥 달걀탕① 쇠고기우영조림⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아기순두부찌개①⑤ 닭살콩나물찜⑤⑥⑮ 깍두기⑨									
오후간식	두부현미유부초밥⑤⑥ &보리차	★◆찐감자🍠&우유②	햇케이크①②⑥ &우유②									
열량(kcal)/단백질(g)	670/27	654/29	647/28									
공지사항	* 유아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 1000kcal:15g(소고기 기준 약60g)이고, 유아 3~5세는 1400kcal:20g(소고기기준 약80g)기준입니다. (2005년도 8차 개정판) * 상급식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal 10g(소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지합니다. * 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. * 매주 3회 이상 자연간식(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. * 매월 제철 식재료 한 가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. * 매월 건강한 식생활 '실현식단'으로 '소소한날(저나트륨)', '당연한날(저당)', '감탄한날(제철)' 메뉴를 제공합니다. * 매월 국 메뉴로 섭취하는 나트륨을 줄이고자 '국없는날'을 운영합니다. * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 농수산물, 쌀은 국내산입니다.											
원산지 표시	쇠고기		배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)			콩				
	돼지고기		닭고기	배추	고춧가루	백미	현미	흑미	잡쌀	두부	연두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오리고기	훈제오리단호박찜	참치미역국		간장참치채소비빔밥						
				훈제오리고기(오리고기)		참치(다량어)						
	국내산	국내산	국내산	원양산		원양산						
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)											

2026년 9월 이유식 후기식단

발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 8. 20.

동선 어린이집

일 자		1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금)	5 (토)
오전간식		바나나	플레인요구르트②	아기치즈②	수박	아기치즈②
후기		노른자양파무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤	쇠고기버섯무른밥⑩	두부사과무른밥⑤	두부당근무른밥⑤
오후간식		아기치즈②	식빵①②⑥&보리차	찐고구마&보리차	플레인요구르트②	오렌지
후기 열량(kcal)/단백질(g)		217/8	240/10	230/9	200/8	172/7
일 자	7 (월)	8 (화)	9 (수)	10 (목)	11 (금)	12 (토)
오전간식	플레인요구르트②	아기치즈②	사과	굴	멜론	배
후기	쇠고기가지무른밥⑩	닭가슴살감자무른밥⑮	노른자청경채무른밥①	닭가슴살무무른밥⑮	쇠고기애호박무른밥⑩	쇠고기오이무른밥⑩
오후간식	찐감자&보리차	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	241/10	185/9	234/9	169/9	213/10	184/8
일 자	14 (월)	15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)	19 (토)
오전간식	아기치즈②	오렌지	아기치즈②	플레인요구르트②	배	바나나
후기	두부아욱무른밥⑤	노른자얼갈이무른밥①	쇠고기파프리카무른밥⑩	노른자시금치무른밥①	두부열무무른밥⑤	두부차조무른밥⑤
오후간식	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	사과	찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	179/8	233/10	190/8	280/10	169/7	229/9
일 자	21 (월)	22 (화)	23 (수)	24 (목)	25 (금)	26 (토)
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	사과	추석연휴	추석	추석연휴
후기	쇠고기청경채무른밥⑩	가자미살브로콜리무른밥	닭가슴살양배추무른밥⑮			
오후간식	찐감자&보리차	찐단호박&보리차	아기치즈②			
후기 열량(kcal)/단백질(g)	194/9	213/11	176/9			
일 자	28 (월)	29 (화)	30 (수)	★ 12개월 이전 제한식품 ★		
오전간식	배	아기치즈②	바나나	★ 곡류 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 돼지고기/등푸른생선 /어패류/달걀흰자 ★ 과일류 복숭아/토마토/딸기		★ 유제품류 생우유/생크림/연유 ★ 유지·당류 견과류/꿀 ★ 양념 및 기타 소금/설탕 등 조미료
후기	두부버섯무른밥⑤	쇠고기우영무른밥⑩	닭가슴살양파무른밥⑮			
오후간식	플레인요구르트②	찐감자&보리차	플레인요구르트②			
후기 열량(kcal)/단백질(g)	198/9	221/9	213/11			
공지사항	☺ 후기 이유식 포인트 ☺ 1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다. (곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류) 5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다. 6. 스스로 먹는 연습을 합니다.					
원산지 표시	쇠고기	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지)		콩	
	한우		백미		두부	연두부
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다).					



만1세~만2세식단

■발행처 : 성북구 어린이급식관리지원센터 영양기획팀 / 발행일 : 2026. 8. 20

동선어린이집

일 자		1 (화)		2 (수)		3 (목)		4 (금)				
저 녁		백미밥 채소당면국 돼지고기피망조림 ⑤⑥⑩ 취나물무침 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		연근영양밥+양념장 ⑤⑥ 아기두부찌개 ⑤ 치즈달걀찜 ①② (백)배추김치⑨		현미밥 콩가루아욱국 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 ⑤⑥ (백)깍두기⑨		보리밥 게살탕 ①⑤⑥⑧ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ (백)깍두기⑨				
	열량(kcal)/단백질(g)	260/14		225/10		286/11		278/10				
	저녁간식	우유②		우유②		우유②		우유②				
	총 열량(kcal)/단백질(g)	390/20		355/16		416/17		408/16				
일 자		7 (월)		8 (화)		9 (수)		10 (목)		11 (금)		
저 녁		기장밥 시래기들깨탕 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑩ 감자채볶음 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		깐풍돼지고기뎡밥 ⑤⑥⑩ 닭곰탕⑩ 고사리나물 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		수수밥 수제비국 ⑥ ★간장고등어조림 ⑤⑥⑦ 정경채무침 ⑤⑥ (백)깍두기⑨		차조밥 다시마무쌈국 ⑤⑥ 간장닭볶음탕 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		백미밥 크림스프 ②⑥ 쇠고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 배추무침 ⑤⑥ (백)깍두기⑨		
	열량(kcal)/단백질(g)	249/14		226/10		283/15		223/14		315/11		
	저녁간식	우유②		우유②		우유②		우유②		우유②		
	총 열량(kcal)/단백질(g)	379/20		356/16		413/21		353/20		445/17		
일 자		14 (월)		15 (화)		16 (수)		17 (목)		18 (금)		
저 녁		오리채소비빔밥 ⑤ +양념장 ⑤⑥ 유부김국 ⑤⑥ 아욱나물 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		보리밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 간장돼지두루치기 ⑤⑥⑩ 과일요거트샐러드 ② (백)깍두기⑨		백미밥 쇠고기탕국⑩ 된장파마두부 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		현미밥 모듬버섯국 ⑤⑥ 돼지고기산적 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		흑미밥 두부된장찌개 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 호박잎나물 ⑤⑥ (백)깍두기⑨		
	열량(kcal)/단백질(g)	224/11		230/12		207/9		214/14		221/12		
	저녁간식	우유②		우유②		우유②		우유②		우유②		
	총 열량(kcal)/단백질(g)	354/17		360/18		337/15		344/20		351/18		
일 자		21 (월)		22 (화)		23 (수)		24 (목)		25 (금)		
저 녁		쇠고기정경채볶음밥 ⑤⑩ 연두부국 ⑤ 하얀우생채 (백)배추김치⑨		기장밥 감장국 ⑤⑥ ★가자미카레구이 ⑤⑥ 브로콜리숙회+소스 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		백미밥 건새우부추된장국 ⑤⑥⑨ 순살찜닭 ⑤⑥⑩ 양배추무침 ⑤⑥ (백)깍두기⑨		추석연휴		추석		
	열량(kcal)/단백질(g)	230/8		238/15		243/11						
	저녁간식	우유②		우유②		우유②						
	총 열량(kcal)/단백질(g)	360/14		368/22		373/18						
일 자		28 (월)		29 (화)		30 (수)		9월의 푸드브릿지<감자>				
저 녁		백미밥 어묵국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑩ 애호박무침 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		차조밥 사골팍국⑩ 파프리카달걀말이 ①⑤ 근대나물 ⑤⑥ (백)배추김치⑨		순두부찜된장밥 ⑤⑥ 닭살양팍국 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ (백)깍두기⑨		포슬포슬한 식감을 가진 감자는 칼륨이 풍부해 체내 나트륨 배출을 돕고, 혈압 조절에도 도움을 줘요. 또한, 폴리페놀이 풍부하게 함유되어 있어 체내 염증을 줄여주고 세포 손상 방지에 효과적입니다!				
	열량(kcal)/단백질(g)	237/9		229/11		202/8						
	저녁간식	우유②		우유②		우유②						
	총 열량(kcal)/단백질(g)	367/15		359/17		332/15						
원산지 표시	쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	배추김치 배추		쌀(밥/죽/누룽지)		콩				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	고등어		오리고기		훈제오리채소비빔밥 훈제오리고기(오리고기)		참치채소볶음 참치(다량어)		사골팍국 사골육수(쇠고기)			
	국내산		국내산		국내산		원양어산		국내산			
식품알레르기 유발 물질												
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)												

- * 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 1000kcal:15g(소고기 기준 약60g)이고,유아 3~5세는 1400kcal:20g(소고기기준 약80g)기준입니다. (2005년도 8차 개정판)
- * 상식식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지와 단백질은 700kcal 10g(소고기 기준 약 40g)로 하루의 50%를 차지합니다.
- * 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- * 위 식단을 활용하여 급식지도를 하는 어린이집은 각 어린이집 사정을 고려하여 메뉴를 바꾸거나 조리법을 바꾸어 적용하시거나 영,유아의 특이사항을 고려하여 제공하셔야 합니다.
- * **쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 농수산물, 쌀은 국내산입니다.**
- * 고기의 원산지 표기사항은 매일 다르므로 어린이집에서 보관하고 표기하지 않습니다.
- * **만1세반은 백김치를 제공합니다.**



9월 식단 안내문



문의 02.940.4618

주요 공지사항

- 추석 전통 식단 제공 안내**
- 가을 추수에 감사하고 조상을 기리는 우리나라 대표 명절인 9/25(금) '추석'을 맞아, 9/23(수) 오후간식을 구성하였으니 식단 활용에 참고해 주시기 바랍니다.
- 1~2세 유아 전통 음식(송편) 제공 방법**
- 유아기(1~2세) 저작능력을 고려하여 작고 딱딱한 음식(견과류, 옥수수 등)과 찰기 있는 음식(떡류, 질긴 해산물 등)을 식단표에서 제외하고자 합니다.
단, 떡류의 경우 연령 특성에 따라 원칙적으로 제공하지 않으나 '전통음식 제공' 사유로 제공 희망하는 시설의 경우에는 **학부모 안내에 대한 증빙자료(가정통신문, 키즈노트 공지 등)**를 센터 이메일(sb-ccfsm1@daum.net)로 제출하여 감수 후 제공 가능합니다.
- 레시피 공모전 수상작 메뉴 활용 안내**
- [2025년 어린이 단체급식 레시피 공모전]에서 우수상을 수상한 루나밸리어린이집의 '**달걀애호박찜+소스**'를 9/11(금) 점심으로 제공합니다.
- 원산지 표시 안내**
- 센터에서 제공하는 표준식단의 원산지 표시란은 표준레시피의 식재료를 기준으로 작성하며, 「농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률 시행규칙」의 원산지 표시방법을 준수합니다. 메뉴 변경, 가공품 사용 등으로 원산지 표시대상품목이 추가·제외되는 경우, 원산지 표시란을 수정하여 작성하여야 합니다.
예) 9/3(목) 저녁 '너비아니구이', 9/28(월) 저녁 '두부스테이크' 등
- 1~2세 떡류 대체식 식단 제공 안내**
- 질식사고 예방을 위해 1~2세 유아 식단에 떡류를 제공하지 않고 있으나, 떡류 제공 증빙서류(**떡류 제공 기간이 포함된** 운영위원회 의결서, 회의록 등)를 제출한 시설에 한해 떡류 대체식이 포함된 1~2세 유아 식단을 제공합니다. (필요한 경우 센터로 문의)

식품알레르기 및 원산지 표시

1. 식품알레르기 유발물질 표시(19종)

- 식품알레르기 유발물질이 포함된 메뉴는 메뉴명 옆에 알레르기 유발물질 번호 표시
- 사용하는 (가공)식품에 따라 식품알레르기 유발물질 포함 여부가 달라질 수 있으므로 식품표시사항 확인 필요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (* ⑬아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음)

2. 농축수산물 및 가공품 원산지 표시(29종)

구분	품목
농산물(3종)	쌀(밥, 죽, 농축지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함), 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시), 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩미지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
축산물(6종)	쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
수산물(20종)	명태(할태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물가공품 포함)

단백질군 식품별 주찬 제공 횟수(총 20일)

토요일, 생일식단 제외

구분 (가공식품 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기· 오리고기	난류	두부류	수산물
주찬 제공 횟수	4	3	4	3	3	3
(시설선택식단) 제공 횟수	-	1	-	-	1	-

식생활정보자료

자료명	구분	주제
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 푸드브릿지 안내문	영양	한입 가득 포근함을 선사하는 자연의 맛 '감자'
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 실천식단 안내문	영양	소소한날 · 당연한날 · 감탄한날 · 서울미래밥상 소개
서울지역 급식관리지원센터 공동개발 가정통신문	영양	뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 '감자'
식생활안전관리원 통신교육자료	영양	우리 아이 식습관 골든타임 건강밥상 레시피



성북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management