2026년

11월 식단 안내문



문의 02.940.4618

주요 공지사항

1. 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 식단 안내

- 성북센터는 매월 식단 내 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 기준을 따른 '서울미래밥상', '감탄한날' 식단을 제공하고 있습니다. 식단 활용에 참고해 주시기 바랍니다.(자세한 사항은 실천식단 안내문 참고)

2. 레시피 공모전 수상작 메뉴 활용 안내

- [2025년 어린이 단체급식 레시피 공모전]에서 아이디어상을 수상한 엔젤어린이집의 '건새우녹두전'을 11/23(월) 오후간식으로 제공합니다.

3. 원산지 표시 안내

- 센터에서제공하는표준식단의원산지표시란은표준레시피의식재료를기준으로작성하며,「농수산물의원산지표시등에관한법률시행규칙」의 원산지표시방법을준수합니다.메뉴변경,가공품사용등으로원산지표시대상품목이추가·제외되는경우,원산지표시란을수정하여작성하여야합니다.
  예) 11/4(수) 점심 '돈까스덮밥', 11/24(화) 저녁 '동그랑땡전' 등

4. 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 ⑧게 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, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함), 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시), 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
축산물(6종)	쇠고기(한우, 육우, 젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
수산물(20종)	명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물가공품 포함)

단백질군 식품별 주찬 제공 횟수(총 21일)

토요일, 생일식단 제외

구분 (가공식품 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기· 오리고기	난류	두부류	수산물
주찬 제공 횟수	4	4	3	5	3	2
(시설선택식단) 제공 횟수	-	-	1	-	1	-

식생활정보자료

자료명	구분	주제
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 푸드브릿지 안내문	영양	식판 위에 초록색 작은 나무 '브로콜리'
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 실천식단 안내문	영양	소소한날 · 당연한날 · 감탄한날 · 서울미래밥상 소개
서울지역 급식관리지원센터 공동개발 가정통신문	영양	뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 '연근'
식생활안전관리원 통신교육자료	영양	김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

2026년

11월 식단 안내문



문의 02.940.4618

식단 작성

1. (시설선택식단)* : **별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴**로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.
   * '시설선택식단' 이란? 계절성 식재료 수급, 수산물 대체, 연령별 구분메뉴, 하절기 식중독 예방, 빵류 제공 등을 고려하여 추가 제공되는 메뉴
2. 국없는날 : 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국류 제공을 제외한 날로, 시설선택식단으로 제공된 **국 메뉴를 제공할 경우**에는 식단표 내에 **'국없는날' 표시 삭제 및 국 포함 영양정보(열량(kcal)/단백질(g))를 기재**하여 주시기 바랍니다.
3. **시간연장식**의 영양정보(열량(kcal)/단백질(g))는 **저녁 끼니 소계**와 **저녁간식 포함 총계**를 각각 제공합니다.
   저녁간식 제공 여부에 따라 해당하는 영양정보(열량(kcal)/단백질(g))를 선택하여 사용하시기 바랍니다.

식단 감수

1. 식단 감수 신청 없이 변경 가능한 경우
- 같은 날짜의 '일반식' 및 '죽식' 간 전체 식단 변경(오전간식-점심-오후간식)
- 센터에서 제공한 메뉴별 시설선택식단 사용
- 센터 식단을 모두 제공하면서 그 외 추가 메뉴 제공
- NEW **밥류, 김치류, 곡물차 종류 변경**(단, 밥류 및 김치류의 경우 단일메뉴 제공 지양)

2. 위의 경우를 제외한 모든 식단 변경은 감수 신청 필요
- 동일 식품군, 동일 조리법 내 메뉴로 변경
- 다른 식품군, 조리법의 메뉴로 변경
- 생일식단 사용(생일식단 다회 사용 포함)
- 같은 주 내 요일 간 식단 교환 등

식단감수 신청 방법

1. **'점심시간이야기' 모바일 앱**을 통한 신청
   ① 감수 신청 요청(감수 신청 사유 작성 필수) → ② 감수 신청내역 '승인(필독)' 확인 →
   ③ 변경된 영양정보(열량(kcal)/단백질(g), 식품알레르기 유발물질 번호 표시 등) 및 영양사 의견 확인 →
   ④ 배포·게시용 식단 수정(식단 감수 확인서 보관 권장)

<시설용 '점심시간 이야기' 모바일 앱 다운로드>

안드로이드	아이폰

<부모용 '점심시간 이야기' 모바일 앱 다운로드>

안드로이드	아이폰

2. (앱 사용이 불가한 경우) **이메일(sb-ccfsm1@daum.net)**을 통한 신청
   ① '식단 감수 요청서' 파일 작성 및 이메일 발송 →
   ② '식단 감수 확인서' 파일 확인 및 배포·게시용 식단 수정(식단 감수 확인서 보관 권장)

기타사항

- **감수 기간 이후 식재료 수급사정 등에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우,**
  ① 동일 식품군 내의 식품으로 대체하여 급식 제공(가급적 담당 영양사를 통해 유선 확인)
  ※ 동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장
  ② 통신문 또는 앱(전자적 형태)을 통해 보호자에게 식단 변경 내용 및 사유 안내
  ③ 변경된 사유 및 메뉴를 급식(운영)일지 등에 기록
  ④ 해당 월 식단표 및 보존식기록표 수정

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

2026

영유아 급식 안전 안내문

질식사고 예방

*** 질식**이란?
음식이나 이물질이 기도로 들어가 막는 것(Choking), 외부에서 입과 코를 막는 것과 같은 기계적 기도폐색을 의미합니다.
기도폐색은 폐와 뇌로 가는 공기를 막게 되기 때문에 뇌로 가는 산소의 부족으로 **뇌 손상**을 일으키고 바로 사망으로 이어져, **다른 손상에 비해 매우 치명적입니다.**



표면이 매끄러운 음식

- 주의음식: **방울토마토, 포도, 메추리알 등**
- 세로 방향으로 작게 썰어 제공
- 가급적 껍질 제거 후 제공
- 으깨거나 잘게 다져서 제공



작고 딱딱한 음식

- 주의음식: **견과류, 콩, 땅콩, 옥수수 등**
- 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
- 충분히 불리고 익혀 으깬 상태로 제공
- 1~2세는 제공하지 않음



찰기 있는 음식

- 주의음식: **떡류, 질긴 조개 및 해산물류 등**
- 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 꿀떡, 백설기 등 질식사고 고위험 떡류 제공 지양
- 2-4등분으로 잘게 잘라서 제공
- 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
- 식으면 딱딱해지므로 즉시 제공
- 1~2세는 제공하지 않음

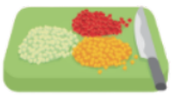
- 그 밖에 가시가 있는 생선의 경우, 조리 전·후 2번 이상 완전한 가시 제거 여부 확인, 순살 제품 사용, 다진 형태 조리 권장

급식 제공 시, 각별한 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필수

질식사고 예방방법



아이가 음식을
먹는 동안 항상 관찰함



아이가 먹는 음식은
작은 조각으로 자른 후 먹임



딱딱한 사탕이나 땅콩,
씨가 있는 음식은 먹이지 않음



누워 있을 때
음식을 먹이지 않음
(앉아서 먹도록 지도)



음식을 입에 넣고
뛰어 놀거나 웃지 않도록 함



작은 조각을 먹고
충분히 씹도록 알려줌



먹을 때 급하게
먹지 않도록 함



입안에 음식물을 넣고 있을 때
놀라게 하지 않음

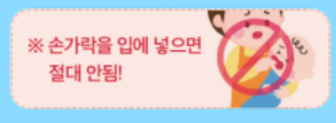
질식사고 응급처치법

아이가 말을 못하고, 얼굴이 자주색으로 변하거나 헐떡거리는 소리를 낸다면 기도 막힘을 의심해야 합니다.
이 경우엔 즉시 119에 신고하고 119의 지시에 따라서 응급처치를 해야합니다.

영유아



1. 아이의 얼굴을 아래로 향하게 하고, 손 아랫부분으로 등을 5회 두드림
2. 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 누름
3. 이물질이 나올 때까지 두 가지 동작을 반복함





유아

1. 보호자가 무릎을 세워 허벅지에 아이를 엎드리게 함
2. 등을 두드리거나 명치를 압박함

어린이 ~ 성인

1. 뒤에서 양팔로 안아 주먹 쥔 손을 명치 끝에 둠
2. 다른 손으로 주먹을 감싼 후 복부를 위쪽 방향으로 압박함



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

출처: 질병관리청/식생활안전관리원