



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

2026년 6월 3-5세 저녁 식단

작성자 : 영양팀
기관명 : 구립 응암 어린이집

	월	화	수	목	금																																						
	1	2	3 (전국동시지방선거)	4	5																																						
저녁식단	수수밥 소고기육개장⑤⑥⑩ 참치채소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		소고기시금치주먹밥⑤⑥⑩ 복덕국⑤⑥ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨	쌀밥 순두부국⑤ (혼제)오리주물럭⑤⑥ 찬멸치볶음⑤⑥ 백 깍두기⑨																																						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	386/22	380/17		372/15	391/24																																						
	8	9	10	11	12																																						
저녁식단	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육너비아니구이⑤⑥⑩ 두나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 고구마줄기들깨탕⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기브로콜리덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백깍두기⑨																																						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	383/21	385/16	377/20	364/13	379/19																																						
	15	16	17	18	19 (단오)																																						
저녁식단	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 두부케찹감정⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ (혼제)오리단호박찜⑤⑥ 팽이버섯부침①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 맛살미역초무침①⑥⑧ 백깍두기⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀양파국① 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미니유부우동⑤⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 요거트양상추샐러드② 백깍두기⑨																																						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	401/11	391/19	391/17	391/18	387/18																																						
	22	23	24	25	26																																						
저녁식단	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기열무볶음⑤⑥⑩ 참깨브로콜리무침①⑤ 백깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 돈육가지조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기버섯볶음밥⑤⑥⑩ 두부다시마찜국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돈육양파구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기⑨																																						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	364/20	389/16	386/22	396/17	393/19																																						
	29	30																																									
저녁식단	기장밥 닭고기묵국⑤⑥⑩ 자른메추리알정조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩ 고구마샐러드①⑤ 백배추김치⑨																																									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	369/19	396/15																																									
원산지 표시	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)</th> <th colspan="2">김치</th> <th rowspan="2">소고기 국내산</th> <th rowspan="2">소고기 수입산</th> <th rowspan="2">돼지고기</th> <th rowspan="2">닭고기</th> <th rowspan="2">오리고기</th> <th rowspan="2">공류 (두부류, 콩비지)</th> <th rowspan="2">고등어</th> <th rowspan="2">오징어</th> <th rowspan="2">다량어</th> <th rowspan="2">동태</th> </tr> <tr> <th>배추</th> <th>고춧가루</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>한우</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> </tr> </tbody> </table>		쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	공류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다량어	동태	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">식육가공품</th> <th rowspan="2">어묵</th> <th rowspan="2">참치캔</th> <th rowspan="2">프유(우동소스)</th> <th rowspan="2">맛살</th> </tr> <tr> <th>계</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>원양산</td> <td>원양산</td> <td>원양산</td> <td>일본산</td> <td>원양산</td> </tr> </tbody> </table>		식육가공품	어묵	참치캔	프유(우동소스)	맛살	계	원양산	원양산	원양산	일본산	원양산
쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치			소고기 국내산	소고기 수입산											돼지고기	닭고기	오리고기	공류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다량어	동태																				
	배추	고춧가루																																									
국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																															
식육가공품	어묵	참치캔	프유(우동소스)	맛살																																							
					계																																						
원양산	원양산	원양산	일본산	원양산																																							
*원 사정물 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.																																											

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며,

저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

① 식단은 어린이집 사정에 따라 동일조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다

② 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(열치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다

월	화	수	목	금	토					
1	2 (저녁국)	3 (전국동시지방선거)	4	5 (푸드브릿지) (저녁조리)	6 (현충일)					
오전간식 파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②		오렌지/치즈②	★토마토리조프②⑫						
점심식단 쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 비빔나물⑤⑥ 백깍두기⑨		기장밥 된장찌개⑤⑥ 부추준제오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 뼈없는김자장⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식 볶음우동⑤⑥	단호박 범벅		시리얼⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②						
저녁식단 601/28	614/23		599/28	670/27						
8 (저녁국)	9 (서울미래발전)	10 (전반휴일)	11	12 (푸드브릿지)	13					
오전간식 당근스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	참외/치즈②	브로콜리죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②					
점심식단 쌀밥 김장국(0.3%)⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 구이김 백김치⑨	흑미밥 새우살우국⑤⑥⑩ 두부데리야끼조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 베이컨파우치개⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 마시는 요구르트② 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ ★마트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 양배추 샐러드 (오리엔탈)⑤⑥ 백김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 두부전골⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨					
오후간식 쌀가루양배추베이컨전⑤⑩	잔말치주먹밥⑤⑥	찐고구마/결명자차	냉매밀국수③⑤⑥	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	두유⑤					
저녁식단 604/23	605(601)/25(27)	633/28	625/25	729/29	626/29					
15	16	17	18 (저녁국)	19 (단오) (푸드브릿지)	20					
오전간식 오이스틱/ 플레인요구르트②	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	가지죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단 쌀밥 유부 맑은국⑤⑥ 훈제오리고구이(소스)⑤⑥ 무생채 백김치⑨	수수밥 순두부국⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 치킨텐더⑤⑥ 오렌지 백김치⑨	차조밥 미역국(0.3%)⑤⑥ 달걀된장구이⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 소고기백령콩국⑤⑥⑩⑫ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 오이초무침 백김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 백깍두기⑨					
오후간식 크림푸실리파스타②⑥	굴림 만두⑤⑩	찐단호박/옥수수차	매일당근갯잎전③⑤	치즈빵①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤					
저녁식단 677/25	619/35	731/32	637/24	625/20	685/29					
22 (저녁국)	23 (서울미래발전)	24 (세계음식 : 일본)	25 (푸드브릿지)	26	27					
오전간식 파프리카스틱/ 플레인요구르트②	자두/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★토마토②/치즈②	소고기영양죽⑤⑥⑩	시리얼⑥/우유②					
점심식단 쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	오니기리⑤⑥⑩ (소고기주먹밥) 닭가슴살⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 마시는 요구르트② 백김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 잔말치볶음⑤⑥ 백김치⑨	스크램블에그볶음밥①⑤⑥ 복어국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨					
오후간식 과일화채②	백김치말이국수⑤⑥⑩	찐감자/매실차	배추죽⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤					
저녁식단 600/27	627(614)/27(30)	583/28	608/25	682/29	594/29					
29	30 (저녁국)	[푸드브릿지 6월 : 토마토] 5, 12, 19, 25일								
오전간식 오이스틱/ 플레인요구르트②	수박/치즈②									
점심식단 쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기마늘총볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육통그랑뎅①⑤⑥⑩ 노각무침 백깍두기⑨	아이가 좋아하는 음식을 단계별로 노출시킴으로써 편식습관을 예방하기 위한 식습관 교육입니다.								
오후간식 유부초밥⑤	채소칩/우유미숫가루②⑤									
저녁식단 651/28	599/24									
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다량어	통태
		배추 고춧가루	국내산							
		국내산 국내산 국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품가공품	훈제오리	미트볼	돈육통그랑뎅	떡갈비	베이컨	치킨텐더				
	오리고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	수산가공품	다량어	-
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	원양산	일본산
식품알레르기 유발식품표시	*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 간에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.									
	①난류 ②우유 ③메밀 ④명궁 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임									

	월	화	수	목	금								
	1	2	3 (전국동시지방선거)	4	5								
저녁식단	수수밥 소고기육개장⑤⑥⑩ 참치채소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		소고기시금치주먹밥⑤⑥⑩ 볶은국⑤⑥ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백김치⑨	쌀밥 순두부국⑤ (혼제)오리주물럭⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	251/14	247/11		242/10	254/16								
	8	9	10	11	12								
저녁식단	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육너비아니구이①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 고구마줄기들깨탕⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기브로콜리덮밥⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	249/13	250/11	246/13	237/8	246/12								
	15	16	17	18	19 (단오)								
저녁식단	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 두부개찰강정⑤⑫ 청경채나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ (혼제)오리단호박찜⑤⑥ 팽이버섯부침①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 맛살미역초무침①⑥⑧ 백깍두기⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀양파국① 가지볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미니유부동⑤⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑩ 요거트양상추샐러드② 백깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	261/7	254/12	254/11	254/12	251/12								
	22	23	24	25	26								
저녁식단	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기얼무볶음⑤⑥⑩ 참깨브로콜리무침①⑤ 백깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 돈육가지조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 두부다시마찜국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돈육양파구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	237/13	253/11	263/14	257/11	255/12								
	29	30											
저녁식단	기장밥 닭고기뚝국⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑩ 고구마샐러드①⑤ 백배추김치⑨											
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/12	257/10											
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산		배추 국내산	고춧가루 국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산		훈제오리	치킨가스	너비아니				어묵	참치캔	쯔유(우동소스)	맛살	
	국내산		오리고기	닭고기	돼지고기		수산가공품	-	다랑어	다랑어	계		
		국내산	국내산	국내산			원양산	원양산	일본산	원양산			
*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.													

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④명품 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다

	월	화	수	목	금	토				
	1	2 (저녁국)	3 (전국동시지방선거)	4	5 (푸드브릿지) (저당조리)	6 (현충일)				
오전간식	파프리카스타크/ 플레이요구르트②	바나나/우유②		오렌지/치즈②	★토마토 리조토②⑩					
점심식단	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 백각두기⑨		기장밥 된장찌개⑤⑥ 부추훈제오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부양념찜 무나물⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥	단호박 범벅		시리얼⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	395/18	399/15		389/18	436/17					
	8 (저녁국)	9 (서울미래밥상)	10 (건강관리밥)	11	12 (푸드브릿지)	13				
오전간식	당근스타크/ 플레이요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	참외/치즈②	브로콜리죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②				
점심식단	쌀밥 감자국(0.3%)⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 구이김 백김치⑨	흑미밥 새우살문국⑤⑥⑩ 두부데리야까조림⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 백두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 마시는 요구르트② 백김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ 고구마출기볶음⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ ★미트볼 토마토소스소림 ①②⑤⑥⑩⑫ 양배추 샐러드 (오리엔탈)⑤⑥ 백김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 두부전골⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 백각두기⑨				
오후간식	쌀가루양배추베이컨전 ⑤⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/결명자차	냉메밀국수③⑤⑥	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	두유⑤				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	392/15	391/18	411/19	406/16	729/29	407/19				
	15	16	17	18 (저녁국)	19 (단오) (푸드브릿지)	20				
오전간식	오이스탁/ 플레이요구르트②	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	가지죽⑤⑥	고구마스타크/ 플레이요구르트②				
점심식단	쌀밥 유부 맑은국⑤⑥ 훈제오리고기구이/소스⑤⑥ 무생채 백김치⑨	수수밥 순두부국⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백각두기⑨	소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥⑩ 치킨텐더⑤⑥ 오렌지 백김치⑨	차조밥 미역국(0.3%)⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 소고기백골찜⑤⑥⑩⑫ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 오이초무침 백김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 백각두기⑨				
오후간식	크림파스타②⑥	굴림만두⑤⑩	찐단호박/옥수수차	메밀당근갯잎전③⑤	치즈빵①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	440/16	403/23	475/21	414/16	406/13	445/19				
	22 (저녁국)	23 (서울미래밥상)	24 (세계농사 : 일본)	25 (푸드브릿지)	26	27				
오전간식	파프리카스타크/ 플레이요구르트②	자두/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★토마토⑩/치즈②	소고기영양죽⑤⑥⑩	시리얼⑥/우유②				
점심식단	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 순살입연수브로콜리찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백각두기⑨	오니기리⑤⑥⑩ (소고기주먹밥) 닭가슴살⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 마시는 요구르트② 백김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백각두기⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	스크램블에그볶음밥①⑤⑥ 복쌈국⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 백각두기⑨				
오후간식	과일화채②	백김치말이국수⑤⑥⑩	찐감자/매실차	배추죽⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	390/17	407/18	379/18	395/16	443/19	386/19				
	29	30 (저녁국)	[푸드브릿지 6월 : 토마토] 5, 12, 19, 25일							
오전간식	오이스탁/ 플레이요구르트②	수박/치즈②								
점심식단	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기마늘종볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 노각무침 백각두기⑨								
오후간식	유부초밥⑤	채소침/우유미숫가루②⑤								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	423/18	389/15								
원산지 표시	쌀 (백미, 현미, 흑미 등) 국내산	김치 배추, 고춧가루 국내산	소고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	콩류 (두부류, 콩비지) 국내산	고등어 국내산	오징어 국내산	다량어 국내산	통태 국내산
식품알레르기 유발식품표시	식육가공품 소고기	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기	소고기
*원 사정을 한 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단내문 확인 부탁드립니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임										

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 식단 안내문

연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명	조리법	1~2세 배식	3~5세 배식	
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3×3cm정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	· 1-2세는 제공하지 않음 (삼킴주의) · 옥수수는 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 꼭 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 · 씹어서 삼키도록 지도	
	포도	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로콜리이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	· 찐 음식은 충분히 꼭 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 매는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	젤리, 참쌀떡, 새알심 등	· 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	· 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	
	소세지	· 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	· 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침

※ 유아 식사 시 **모니터링은 필수적으로 동반되어야 함**



은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 식단 안내문

연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명	조리법	1~2세 배식	3~5세 배식	
밥류	잡곡밥	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡량 5% 이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 조, 기장, 수수, 옥미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 	<ul style="list-style-type: none"> 주 2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	<ul style="list-style-type: none"> 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식 	
국류	국	<ul style="list-style-type: none"> 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장) 	
주찬류	불고기용 (돼지고기·소고기)	<ul style="list-style-type: none"> 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 잘린 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	<ul style="list-style-type: none"> 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의) 	
	생선	<ul style="list-style-type: none"> 가급적 순살 생선 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 배식 전 생선살만 발라서 제공 	
	해물	<ul style="list-style-type: none"> 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움 	
난류	<ul style="list-style-type: none"> 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공 		
부찬류	샐러드·쌈채소	<ul style="list-style-type: none"> 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) 	<ul style="list-style-type: none"> 직접 손으로 씹을 뺨기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	<ul style="list-style-type: none"> 파지 않도록 간에 유의 	<ul style="list-style-type: none"> 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공 	
김치류	배추김치	<ul style="list-style-type: none"> 맵거나 파지 않도록 고춧가루함량에 유의 (1-2세는 백김치 고려) 	<ul style="list-style-type: none"> 앞보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 	
	깍두기		<ul style="list-style-type: none"> 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 	
면류	국수·잡채	<ul style="list-style-type: none"> 면을 충분히 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 	<ul style="list-style-type: none"> 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	<ul style="list-style-type: none"> 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의) 	<ul style="list-style-type: none"> 떡류 제외 	<ul style="list-style-type: none"> 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) 떡이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 식단 안내문

식품알레르기 표시

1) 식품알레르기 관리 원칙

- 제공하는 식단표에 식품알레르기 유발 식품(번호)을 표시하여 보호자가 미리 준비할 수 있도록 합니다.
- 식품알레르기 유발 아토피 있을 경우, 이를 고려한 급식 및 간식의 조리과 배식이 이루어진 기록이 있어야 합니다.
- 해당 알레르기 포함 식품이 급식에 나올 경우 제거식/대체식/도시락 지참 중에 어떤 것을 할 것인지 미리 보호자와 상의하여야 합니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태임

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	⑳ 찹	

★ 센터에서 제공된 표준레시피 외의 식재료 및 양념류 추가 또는 변경 시, 식품알레르기 유발물질 표시사항을 잘 확인하여 번호를 기입합니다.

3) 식품알레르기 대체식품

식품	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

4) 대체식 제공방법

구분	관리방법	식단 예시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (같은 식품군내 동일 조리법으로)	달걀 알레르기 영·유아 [달걀찜→연두부찜 / 달걀말이→(달걀제외) 두부부침, 생선전]
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리	달걀 알레르기 영·유아 [쇠고기달걀장조림 : 조리 과정에서 달걀을 가장 나중에 첨가] [육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가] 땅콩 알레르기 영·유아 [멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가]
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	달걀 알레르기 영·유아 [반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리] 밀가루 알레르기 영·유아 [반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽, 쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의]
가공식품 제공	식품표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	달걀 알레르기 영·유아 [어묵 : 달걀이 들어가지 않는 어묵 이용]

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 식단 안내문

식단 사용 시 확인사항

1) 식단 필수 작성사항

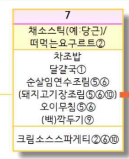
- 사용하는 식단에 연령(예 : 1~2세, 3~5세 등) 표시
- 식단의 출처를 정확하게 표시 (발행처 및 영양사 또는 영양팀)
- 열량/단백질, 식품 알레르기 유발물질 표시, 원산지 표시

2) 신선한 과일 및 채소 주 3회 이상 제공

1~2세, 3~5세 식단은 오전·오후간식 구성 시 신선한 과일 및 채소가 주 3회 이상 제공

3) 대체식단 제공

- 수산물 대체식단 : 수산물은 대체메뉴로 선택하여 제공 가능
- 연령별 대체식단 : '3-5세'와 '1-2세'의 메뉴가 다른 경우 '3-5세' 식단에 '1-2세' 메뉴를 대체로 선택 가능



4) 연령에 따른 김치 제공

1-2세의 섭취 능력을 고려하여 맵지 않은 백김치, 백깍두기 제공 권장

5) 유제품 제공

- 갈슘 섭취를 위해 매일 유제품 제공(일반형 식단 기준)
- 플레인요구르트와 치즈는 첨가당과 나트륨 함량이 적게 함유된 제품으로 제공 권장

원산지 표시

1) 원산지 공개 대상

집단 급식소를 포함한 모든 어린이집은 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 식단표에 원산지를 기재하여 공개하여야 합니다.

「농수산물의 원산지 표시에 대한 법률」 제5조제3항, 보육사업안내[교육부, 2026]

2) 원산지 표시 대상

구분	대상 품목
육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 *식육·포장육·식육가공품 포함
쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찌빔 *쌀 가공품 포함
배추김치	배추(얼갈이배추, 봉동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시 *배추김치 가공품 포함
콩류	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 *콩 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어 및 부세 *해당 수산물 가공품 포함

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2026년 집단 및 소규모 급식소 위생·안전·영양관리 체크리스트 해설서

★ 식단 원산지 작성 예시

어린이 급식소에서는 식재료 발주 후 해당 제품의 원산지를 확인하여 정확한 원산지를 기재하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)		김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	명태
	산	산	배추	고춧가루	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
식육가공품	치킨가스		떡갈비		훈제오리		수산물가공품		어묵		프유(우동소스)			
	닭고기		돼지고기		오리고기				오징어		다랑어			
	산				산		산				산		산	

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

어린이 식단 안내문

식단 구성

1) 연령별 식단 구분

*표준레시피 제공 식단

연령 구분	권장 연령	식단 제공 형태
영아기	4~11개월	이유식 초·중·후기
유아기	12~15개월	*이유식 완료기
유아기 (1~2세)	12~36개월	중식(*일반형/오전중간식형/알레르기형) 석식(*일반형)
유아기 (3~5세)	37~72개월	중식(*일반형/오전중간식형/알레르기형) 석식(*일반형)
아동기	6~11세	*조식·중식·석식 및 간식
청소년기	12~18세	*조식·중식·석식 및 간식

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 연령에 따라 1인 1회 분량, 저작능력, 소화력 등을 고려하여 열량 및 단백질, 일부 메뉴 등이 다르게 구성되오니 권장 연령에 맞는 식단을 사용하시기 바랍니다.

2) 연령별 영양소 섭취기준

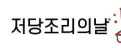
연령	1일 에너지(kcal)	1일 단백질(g)	끼니별 1일 에너지(kcal) 비율
유아기 (1~2세)	900	20	오전 간식 8%
유아기 (3~5세)	1,400	25	점심 28%
			오후 간식 10%

출처 : 보건복지부, 한국인 영양소 섭취기준(2025), 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

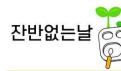
식단 테마



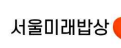
주 1회 제공
염도 0.3%으로 낮춰 조리



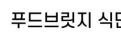
월 1회 제공
설탕 대신 올리고당, 천연식품(예: 양파, 과일등)으로 조리



월 1회 제공
환경보호를 위해 기호도가 높은 메뉴로 식단을 구성하여 잔반감소 실천



월 2회 제공
(식사) 잡곡밥(5~10%), 채소류 2가지 이상, 콩류, 해산물 및 생선반찬 1가지 이상 구성
(간식) 과일 1가지, 우유 및 유제품 1회 구성



매주 금요일
아이가 싫어하는 식재료를 여러 단계를 통해 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 편식 예방 식단을 구성



매월 마지막주 수요일
세계음식을 소개하는 날로 지정하여, 아이들이 다양한 음식을 접해볼 수 있도록 구성



생일식단, 현장학습식단, 제철식품 소개, 신선한 과일 및 채소 주 3회 이상 제공