

첫 째 주	날짜	【식품알레르기 유발식품 표시】	생일식단 🎂	1(수) 🌱	2(목)	3(금)	4(토)
	오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	제공일 오전 간식	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	메론	두유⑤
	점심		백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑬ &소스⑤⑥⑫⑱ 과일샐러드② 어린이각두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 마늘종볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 우거지나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이각두기⑨
	오후간식		케익①②⑥&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	볶음우동⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)		443/13	409/13	393/15	391/18	214/9
둘 째 주	날짜	6(월)	7(화)	8(수) 📉	9(목)	10(금)	11(토)
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	당근스프②⑥	참외 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
	점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회&소스⑤⑥ 어린이각두기⑨	백미밥 맑은어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	토마토달걀덮밥①⑤⑥⑫ (+송농) 물만두①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기열무비빔밥 ⑤⑥⑨⑬ 송농 어린이각두기⑨
	오후간식	과일화채②	단호박범벅② &우유②	삼색주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	식빵①②⑥&우유②	복숭아⑪ &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	413/16	407/17	396/14	394/17	401/19	336/12
셋 째 주	날짜	13(월)	14(화)	15(수)🆕 초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	영양닭죽⑮	사과&플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②		두유⑤
	점심	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑬ &소스⑤⑥⑫⑱ 과일샐러드② 어린이각두기⑨	(달걀제외)순두부백탕⑤ 삼치조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 어린이각두기⑨		돈육양배추덮밥⑤⑥⑩ 송농 어린이각두기⑨
	오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐옥수수&우유②	케익①②⑥&우유②	크림스파게티②⑥		플레인요거트②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	429/18	393/16	443/13	390/18		288/12
넷 째 주	날짜	20(월)	21(화)	22(수) 📉	23(목)	24(금)	25(토) 중복
	오전간식	곡물시리얼⑤⑥&우유②	두부양파죽⑤	골드키위 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	복숭아⑪	플레인요거트②
	점심	백미밥 콩비지국⑤⑨ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 유자청치커리무침 어린이각두기⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ (+송농) 볼어묵조림⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은대구살국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭다리삼계탕⑮ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 미역초무침 어린이배추김치⑨	치즈각두기볶음밥②⑤⑨ 송농 어린이배추김치⑨
	오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥&우유②	메론 &어린이치즈②
	열량(kcal)/ 단백질(g)	437/15	412/13	431/16	410/19	399/18	303/11
다 섯 째 주	날짜	27(월)	28(화)	29(수) 🌱	30(목)	31(금)	특별식단 운영 안내
	오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈채소죽②	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	수박	🆕 신메뉴 DAY (월 1회)
	점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찜⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀팻국① 돈육장독퓌이⑤⑥⑩ 김구이 어린이각두기⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	📉 국 없는 날 🍷 주유일 🌿 서울미래밥상 (월 2회) 🇰🇷 우리음의날 🍱
	오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐감자&우유②	잔멸치주먹밥⑤	쌀국수⑥	쌀식빵⑤⑥&우유②	🍰 생일식단 (월 1회)
	열량(kcal)/ 단백질(g)	449/15	413/18	390/18	398/17	391/20	

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		콩		돼지고기		닭고기		수산물		이달의 식재료 가정통신문 														
	밥,죽,누룽지,흑미,현미,찰쌀		배추	고춧가루	국내산		두부류	콩비지					고등어	오징어															
	국내산		국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산		국 내 산		국 내 산																
	식육·수산물가공품															기관 실사용분													
	어묵	함박스테이크	대구살	임연수	삼치		새우살		매추리알		잔멸치		마카로니																
	수 입 산	국 내 산	국 내 산	미 국 산		국 내 산		베 트 남 산		국 내 산		국 내 산		터 키 산															
※ 원산지 표기 대상 식품이 있는 경우 원산지를 추가 작성해 주시기 바랍니다. 식품의 원산지는 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.																													
※ (대체)의 경우에는 식단 감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여주시기 바랍니다.																													
*학부모 참여 사업 확인해주세요																													

식단 알람 사항

1. 7월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
옥수수, 감자, 아욱, 깻잎, 애호박, 비름, 가지, 파리고추, 단호박, 양파, 파프리카	수박, 복숭아, 블루베리, 참외, 자두, 토마토	갈치, 임연수, 전복, 갑오징어

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 16종입니다.

- ◆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터는 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 16종입니다.
- ◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해주세요.

이유식 초기		이유식 중기		이유식 후기	
1-2세 일반형	1-2세 오전간식 죽식형	3-5세 일반형		3-5세 시간연장형(저녁식사)	
1-2세 일반형(종일)	1-2세 시간연장형(저녁+간식)	3-5세 오전간식 죽식형			
1-2세 시간연장형(저녁)	1-2세 시간연장형(간식)	3-5세 시간연장형(저녁)		3-5세 시간연장형(간식)	
6-11세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)		12-18세 통합형(아침+점심+저녁+간식) (식생활안전관리원)			

3. 월간 식단 메뉴구성

	월	화	수	목	금	토
오전간식	시리얼(미숫가루)+우유 또는 스프	죽 또는 스프	제철과일/플레인요거트	채소스틱/어린이치즈	제철과일	두유 또는 유제품
점심식사	쇠고기 또는 돼지고기	쇠고기 또는 돼지고기	일품요리 (국 없는 날)	수산물	가금류	간단한 조리법
오후간식	조리간식	서류/우유	주먹밥	조리간식	빵/우유	유제품 또는 제철과일/어린이치즈

- ◆ 본 식단의 메뉴는 전국 11개소 지역센터 영양팀장 11인과 학계전문가 4인의 자문을 받아 작성된 식생활안전관리원의 메뉴들을 참고하여 작성되었습니다.
- ◆ 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.
* 나트륨 저감화 실천을 위해 매 달 첫째주, 셋째주 수요일을 [국 없는 날]로 지정하여 국 없이 제공됩니다.
- ◆ 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 따라 과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙으로 합니다.
- ◆ 당류섭취에 유의하여 차류는 보리차, 둥굴레차 등, 음료의 경우 무가당 음료 제공을 권장합니다.
- ◆ 메뉴변경 시, 알레르기 유발가능 식품 표시를 반드시 추가해주세요. (예: 오전간식->복숭아⑩)
- ◆ 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공하며, 영아에게 제공 시 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공을 권장합니다.

◆ 견학식단

오전간식	시리얼+우유②	과일(바나나)
중식	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ (쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑩) 유아배추김치⑨(유아깍두기⑨) 과일(사과)	잔멸치김가루주먹밥⑤ (잔멸치김가루볶음밥⑤) 군만두①⑤⑥⑩ 유아배추김치⑨(유아깍두기⑨)
오후간식	빵①②⑥ 또는 떡+보리차	아기쌀과자+보리차
칼로리(kcal)/단백질(g)	428/11	442/18

- ◆ 생일식단과 견학식단을 포함하여 메뉴 변경을 원할 경우에는 식단 감수를 받으셔야 합니다. 식단감수와 관련한 자세한 사항은 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/mapo/>)에서 확인하시기 바랍니다.

4. 대체 가능 식단

- ◆ 식단은 각 어린이집의 사정, 식재료 수급 사정에 따라 동일 식품군 내 다른 식품으로 상호 대체하여 사용하실 수 있습니다.
단, 식단 변경 시 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하는 비율이 50% 미만이어야 함. (제공일수 총 21일 중 11일 미만)

구분	변경 가능한 대체 식품군	
밥	흑미밥, 기장밥, 수수밥, 차조밥, 울무밥, 보리밥 등 (잡곡 비율 5%미만)	
국	채소국	다시마국, 감자국, 버섯국, 호박국, 근대국, 미역국, 콩나물국, 김치국 등
	고깃국	쇠고기국, 육개장, 만둣국, 꽃게탕, 북어채국, 오징어국, 닭곰탕, 대구탕 등
주찬	육류	불고기, 제육볶음, 쇠고기(돈)장조림, 닭볶음탕, 수육(보쌈), 닭가슴살조림 등
	어패류	고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 코다리조림, 가자미조림/구이, 흰살생선전, 오징어볶음 등
	달걀, 콩류	달걀말이, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림/구이 등
부찬 (채소류)	생채	오이무침, 무생채, 상추무침, 양배추무침, 치커리사과무침 등
	숙채	가지무침, 호박볶음, 무나물, 버섯볶음, 근대나물, 브로콜리무침, 콩나물무침 등
유아김치		배추김치, 깍두기, 오이소박이, 열무김치, 백김치, 백깍두기 등
간식	떡	설기떡, 바람떡, 절편, 중편, 약밥 등(목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
	빵	카스테라, 단팥빵, 머핀, 크림빵, 크로와상, 모닝빵, 핫케익 등
	차	보리차, 둥굴레차, 옥수수 수염차, 오미자차, 매실차, 유자차

첫 째 주	【식물알레르기 유발식품 표시】		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)		
	오전간식	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳잔	포도퓨레	데진 고구마스틱 & 아기치즈②	메론	아기두유③		
	점심		두부노른자 양파무른밥①	쇠고기당근무른밥⑤	달걀애호박무른밥⑥	달걀노른자 감자무른밥①		
	오후간식		아기쌀과자⑤⑥ (*아기치즈②)	사과퓨레	플레인요거트②			
	월량/단백질		241/9	255/9	157/8	179/6		
		6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)	
둘 째 주	오전간식	플레인요거트②	치즈당근죽②	한라봉퓨레	데진 오이스틱 & 아기치즈②	바나나	아기두유③	
	점심	두부근대무른밥③	쇠고기 브로콜리무른밥④	두부노른자 청경채무른밥①	두부아욱무른밥③	달걀양배추무른밥⑥	쇠고기양파무른밥④	
	오후간식	연두부③	오렌지 단호박	아기쌀과자⑤⑥ (*아기치즈②)	키위퓨레	플레인요거트②		
	월량/단백질	208/9	226/7	237/9	186/8	166/9	155/7	
셋 째 주			13(월)	14(화)	15(수) 조복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
	오전간식	플레인요거트②	닭죽⑥	사과퓨레	데진 파프리카스틱 & 아기치즈②		아기두유③	
	점심	쇠고기무른밥④	두부노른자 시금치무른밥①	쇠고기감자무른밥⑤	편성생선양파무른밥		달걀노른자 양배추무른밥①	
	오후간식	연두부③	오렌지 감자	아기쌀과자⑤⑥ (*아기치즈②)	포도퓨레			
월량/단백질	168/8	250/10	239/9	172/9	174/6			
넷 째 주			20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) 중복
	오전간식	플레인요거트②	두부양파죽③	키위퓨레	데진 당근스틱 & 아기치즈②	한라봉퓨레①	아기두유③	
	점심	두부단호박무른밥③	쇠고기애호박무른밥④	두부노른자 당근무른밥①	(쇠고기밀무른밥⑤)	연두부 표고버섯무른밥③	달걀무른밥⑥	
	오후간식	연두부③	오렌지 고구마	아기쌀과자⑤⑥ (*아기치즈②)	바나나	플레인요거트②		
다 섯 째 주 <td>월량/단백질</td> <td>214/9</td> <td>268/8</td> <td>255/9</td> <td>196/8</td> <td>151/5</td> <td>139/7</td>	월량/단백질	214/9	268/8	255/9	196/8	151/5	139/7	
			27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	※ 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하여 알레르기 반응이 일어난 식품은 원료기 이후 활용하는 것을 권장합니다.
	오전간식	플레인요거트②	채소죽	수박	데진 오이스틱 & 아기치즈②	사과퓨레		
	점심	쇠고기청경채무른밥④	두부노른자 느타리버섯무른밥①	두부브로콜리무른밥③	(쇠고기알이무른밥⑤)	달걀배추무른밥⑥		
오후간식	연두부③	오렌지 감자	아기쌀과자⑤⑥ (*아기치즈②)	포도퓨레	플레인요거트②			
월량/단백질	167/8	241/7	208/8	200/9	162/8			

원산지 표시	쌀	쇠고기	콩		달고기	수산물		
	밥·죽·누룽지·현미·잡알	국내산	두부류	연두부	국내산	편성선 동태살	()	()
	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	산	산

※ 어린이 급식소의 식재료에 맞게 원산지를 수정하시기 바랍니다.

식단 알림 사항

- 9-11개월 영아에게 간식 2회와 이유식 1회로 제공합니다.
- 농도는 밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도의 무른밥 형태. (5배 죽)
- 자극성이 강한 식재료는 피하고 소화하기 쉬운 조리법을 사용합니다.
- 후기 이유식은 대부분의 과일 가능하며, 달걀은 노른자만 제공합니다.
- 섭취 분량은 1회 100-150g이며, 소금, 설탕 등 조미료는 첨가하지 않습니다. (어른 음식을 그대로 주는 것 제한)
- 하루 세끼 이유식을 잘 먹는다면 점차 수유를 줄이되 돌 전까지는 하루 600ml 정도 먹여 양질의 지방을 공급합니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관을 형성하도록 유도해주세요.
- 과일, 생선 제공 시 과일의 껍질, 씨와 생선의 가시를 완전히 제거 후 제공해주시기 바랍니다.
- 이유식은 완전히 조리된 것이어야 하며, 아기 침이 들어간 남은 음식은 버리도록 합니다.

※ 금지음식 : 기름기 많은 육류 부위, 등푸른생선, 큰 생선(참치 등), 조개류, 꿀, 어른용 과자류, 사탕, 초콜릿, 유제품(생우유, 성인용 치즈), 견과류, 유지류, 계란 흰자(흰자는 돌 이후에 제공), 굴, 복숭아, 과일주스, 딸기와 토마토는 알레르기 반응을 잘 살피가며 먹입니다.

출처 : 영유아 단해급식 가이드라인 1권 1회 적정배식량