

요일 일자	월 1일(세계음식의 날-프랑스)	화 2일(싱겁데이)	수 3일(지방선거)	목 4일	금 5일
오전간식	수박	참외		오이+2⑤⑥치즈	사과
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬팽이버섯된장국 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱ 쇠고기라따뚜이볶음 양상추샐러드 +⑤⑥⑭⑮⑰⑱오리엔탈드레싱 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송송 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰⑱안동찜닭 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱유부청경채볶음 ⑨배추김치		⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀볶국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱ 돈육된장주물럭 ⑤⑥⑭미역무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 동태살맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱두부조림 ⑤⑥⑭상추무침 ⑨배추김치
오후간식	②감자버터구이 +②우유	①②⑤⑥스틱빵+②우유		⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑰⑱쌀국수	①②⑤⑥한케이크 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	444/19/235	443/18/202		413/18/179	445/18/252
일자	8일	9일(싱겁데이)	10일	11일	12일(서울미래밥상)
오전간식	당근+2⑤⑥치즈	바나나	사과	⑤⑥시리얼+②우유	참외
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬배추된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱계육볶음 ⑲비름나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑬⑮⑰⑱저염쇠고기당면국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱ 동그랑땡구이 ⑤⑥김자반볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱하이라이스 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰⑱어묵브로콜리볶음 ②(저당)요구르트 (저당)배추김치	쌀밥 ⑤⑥⑬시금치된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱달걀새콤볶음 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱콩나물무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱새우살파프리카볶음 ⑲무나물 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥수제비	찐고구마+②우유	①삶은달걀+②우유	⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑰⑱⑲ 깎풍가지+보리차	①②④⑤⑥소보로빵 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	404/18/183	441/20/211	451/20/2336	416/18/208	454/20/219
일자	15일	16일(싱겁데이)	17일	18일	19일(단오)
오전간식	사과+②우유	멜론+2⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	참외+②우유	파프리카+②우유
점심	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑭⑮⑰⑱ 오이깨소스무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송송 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱달볶음탕 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱우영채조림 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑰⑱ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤스크램블에그 ①⑤⑥⑭⑮⑰⑱과일샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬두부된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱달걀새콤볶음 ⑲양배추나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑲황태국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱오리두루치기 ⑤⑥⑭청포묵채소무침 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑨⑲백김치말이국수	⑤⑲김가루주먹밥	①②⑤⑥카스텔라 +등굴레차	①②⑤⑥⑬채소전	찐단호박 +오미자차
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	446/21/226	428/18/213	410/18/129	415/20/210	406/17/198
일자	22일	23일(싱겁데이)	24일(서울미래밥상)	25일	26일
오전간식	⑤연두부+⑤⑥⑭⑮⑰⑱양념장	당근+2⑤⑥치즈	사과	멜론+②우유	참외
점심	쌀밥 ⑤⑥⑩⑬유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱쇠불고기 ⑲깻잎순나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑲저염미역국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱돈육채소찜 ①⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑰⑱⑲ 토마토달걀볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥+⑤⑥⑭⑮⑰⑱ ⑲참치상추채소비빔밥 ②⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑰⑱⑲ 카레두부조림 ⑤⑥⑲가지나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬콩나물국 ②⑤⑥⑭⑮⑰⑱⑲달갈비 ⑤⑥고사리들깨볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬열무된장국 ⑤⑥삼치구이 ⑲브로콜리나물 ⑨배추김치
오후간식	찐고구마+②우유	②⑤⑥⑭⑮크림스파게티	①②④⑤⑥⑬⑮⑰⑱ 감자샐러드샌드위치+②우유	①②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱⑲ 물만두	①②④⑤⑥⑩⑲롤빵 +④⑤②⑲(칼슘강화)두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/19/258	428/20/166	454/21/216	419/20/235	428/20/200
일자	29일(SMART UP 식재료)	30일(싱겁데이)	생일식단	이달의 식단 안내	
오전간식	사과+2⑤⑥치즈	수박+②우유	멜론		
점심	⑤⑥잡곡밥 배추맑은국 ②⑤⑥⑩⑭⑮⑰⑱ 돈육바비큐쪽찜 오이초무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 송송 ⑤⑥⑭⑮⑰⑱달불고기 ⑲숙주나물 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤들깨⑤⑥⑲미역국 ②⑤⑥⑭⑮⑰⑱로제찜닭 ⑤⑨⑲새우살청경채볶음 ⑨배추김치	- 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨	
오후간식	②③⑤⑥⑦⑨⑬⑮⑰⑱메밀국수	⑤⑲잔멸치채소주먹밥	①②⑤⑥케이크+②우유	⑳(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/16/133	432/18/190	421/19/252		

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	함박스테이크 돼지고기	명태 (동태살)
		배추	고춧가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아연방산
	쇠고기		콩(두부류)					
쇠고기라따뚜이볶음	쇠고기 당면국	쇠고기채소볶음밥	쇠불고기	두부조림	연두부맑은국	두부된장국	카레두부조림	
국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
다량어(가다랑어포)		다량어(통조림참치)						
메밀국수		참치상추채소비빔밥						
인도네시아산		원양산						

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 442kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 유치원·어린이집 상황에 맞게 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 감수 없이 변경 가능합니다. 식단표 및 (급식)운영일지는 구체적인 식품명으로 작성해 주시기 바랍니다.

구분		대체 가능 식품
신선과일		수박, 참외, 키위, 사과, 멜론, 바나나, 토마토, 오렌지, 블루베리 등
채소스틱		파프리카, 당근, 오이, 고구마 등
우유		떠먹는 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (* 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 활맥이나 압맥을 사용하여 조리합니다.)
채소찬	숙채	숙주, 무, 호박, 근대, 시금치, 고사리, 콩나물, 얼갈이, 브로콜리 등
	생채	무, 도라지, 오이, 상추 등
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등
차		옥수수차, 보리차, 등골레차, 메밀차 등
떡		시루떡, 바람떡, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡 등 (* 1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다. 쪄지 않은 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팥빵, 호빵 등

● 급간식 제공 시 유의사항

- 매끄럽고 동글동글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.(단면이 원형이 되지 않게 제공)
- 떡 제공 시에는 반드시 작게 잘라 제공하고, 입에 머금고 있다가 한꺼번에 삼키지 않도록 교사의 지속적인 모니터링이 필요합니다. 또한, 목이 매지 않도록 물이나 음료와 함께 제공해 주시기 바랍니다.
- 영아가 딱딱한 과일을 씹기 어려운 경우 바나나 등 부드러운 과일로 대체 가능합니다.
- 죽은 주 1-2회만 제공하는 것을 권장합니다. 죽 제공으로 오전 간식의 유제품이 빠지게 될 경우 오후 간식에 유제품을 추가하여 제공해 주시기 바랍니다.
- 급식 제공 시 '어린이 기호식품 품질인증'을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주시기 바랍니다.
(식품안전나라 홈페이지(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증→제품명 검색에서 인증 제품 확인 가능)
- 점심 및 간식 식단의 식재료 1인량은 어린이집·유치원의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 알레르기를 유발하는 식품은 영유아의 개별 특성을 고려하여 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 동일 식품군으로 대체식품을 제공해 주시기 바랍니다.

식품	식품 알레르기 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 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 전문가와 상담
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 공기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

● 식단 구성

- '생일식단'은 어린이집·유치원에서 생일잔치를 하는 날에 변경하여 사용할 수 있습니다. 다만 배식량을 조절하여 열량을 과잉 섭취하지 않도록 주의해 주시기 바랍니다.
- 매주 화요일은 상급데어로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다. 나트륨 섭취를 줄이기 위해서 연합회장님들과 협의를 통해서 토요일에 일품요리가 제공될 경우 '국 없는 날'로 운영합니다. 또한 같은 취지로 수요일 일품요리 식단에서는 어린이집·유치원의 재량에 따라 팔호 안의 국을 생략하셔도 무방합니다.
- 월 2회 '서울미래밥상'을 운영합니다. 서울미래밥상은 잡곡밥, 채소류, 콩류, 해산물, 과일, 유제품 등으로 구성되며, 탄소 발자국을 줄이고 사람과 지구를 모두 지키는 건강한 식생활 실천에 동참해 주시기 바랍니다.
- 월 1회 'SMART 두뇌를 위한 날'을 운영합니다. 뇌 건강과 성장에 도움을 주는 식재료를 활용한 메뉴를 제공하며, 가정통신문과 연계하여 가정에서도 함께 확인할 수 있도록 하였습니다.
- 월 1회 '세계 음식의 날'을 운영합니다. 세계 여러 나라의 다양한 메뉴를 제공하여 어린이들이 다른 나라의 식문화를 경험하고 이해하는 시간을 가질 수 있도록 해주십시오.

- ✓ 일본산 수산물에 대한 우려가 높아짐에 따라 수산물을 활용한 메뉴를 최대한 배제하였으나 완전히 제외하는 것은 다양한 식품 섭취 기회를 저해하는 것으로 사료되어 몇몇 메뉴에 사용하였습니다. 하지만 수산물 사용을 원하지 않는 어린이집·유치원은 함께 제시된 대체 메뉴로 제공하시기 바랍니다.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해주시기 바랍니다. Tel. 02) 866-9596

6월 식단 영양가 분석 안내문

● 우리 센터에서는 매달 제공되는 식단에 대한 평균 에너지, 단백질, 칼슘에 대한 정보를 제공하고자 합니다. 영유아들은 성장을 위하여 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 본 안내문은 우리 센터 식단의 영양 정보제공뿐만 아니라, 나아가 가정에서 영유아의 균형 잡힌 식사 제공에 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

● 2025 한국인 영양소 섭취기준 (Dietary Reference Intakes for Koreans 2025; KDRIs)

영·유아	에너지 (kcal/일, 필요추정량)	단백질 (g/일, 권장섭취량)	칼슘 (mg/일, 권장섭취량)
1-2세	900	20	450
3-5세	1,400	25	550

● 본 센터 6월 식단의 평균 영양 제공량 (오전 간식, 점심, 오후 간식 포함)

✓ 「영유아 단체급식 가이드라인」의 권장 식사 패턴 기준 (오전 간식 8% + 점심 28% + 오후 간식 10% = 총 46% 제공)

영·유아	에너지 (kcal/일, 제공량)	단백질 (g/일, 제공량)	칼슘 (mg/일, 제공량)
1-2세	427	19	197
3-5세	657	27	303

● 에너지의 경우 한국인 영양소 섭취기준에 준하게 섭취가 가능하며, 단백질의 경우 일일 권장섭취량과 비교하여 더 많은 양을 제공하고 있습니다. 칼슘은 우유 및 유제품을 매일 제공하여 권장섭취량의 약 50%의 양을 섭취할 수 있습니다.

● 권장섭취량에 가까운 칼슘 섭취를 위해서는 가정에서의 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장합니다. 오전·오후 간식에 우유 및 유제품이 한 번만 제공될 경우 가정에서 우유나 치즈, 호상 요구르트 등 유제품을 섭취하여 보충해 주어야 합니다.

● 영유아 단체급식 가이드라인(식생활안전관리원)에서 제시하는 권장 식사 패턴에서 영유아는 우유·유제품류 4회 (우유 2컵)로 정하고 있습니다.

● 유제품의 경우 칼슘 강화 우유 또는 칼슘 강화 치즈와 같이 칼슘이 강화된 제품도 구매가 가능하며, 보통 일반 제품의 2배에 해당하는 칼슘을 함유하고 있습니다.

● 두유를 제공하시는 어린이집, 유치원에서는 일반 두유 대신 칼슘 강화 두유를 제공하시어 영유아의 칼슘 섭취 부족을 예방하는 것이 바람직합니다. 일반적으로 일반 두유(190ml)에는 34mg의 칼슘 함유, 칼슘 강화 두유(190ml)에는 200mg의 칼슘이 함유되어 있습니다. (제품별로 다소 차이가 있을 수 있으니, 개별 정보는 제품 옆면의 영양성분표를 통해 확인하시기 바랍니다.)

★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다는 가정 하에 분석되었습니다.

● 아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량

영·유아	필요 에너지 (kcal/일)	점심(간식 2회 포함) + 저녁 추정 에너지 (kcal/일)	부족한 필요 에너지 (kcal/일)
1-2세	900	427 + 237 = 664	236
3-5세	1,400	657 + 364 = 1,021	379

아침식사(Breakfast)는 “잠시간의 단식(fast)을 깨뜨린다(break).” 뜻으로 저녁식사 이후 다음날 아침이 되면 두뇌활동의 에너지물인 포도당이 거의 소모되기 때문에 아침식사를 통해 포도당을 보충해야 합니다. 우리 아이 두뇌를 깨우는 아침식사 꼭 챙겨주세요.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해 주시기 바랍니다.

Tel. 02) 866-9596