



요일 일자	월	화	수	목	금
오전간식	[이달의 식단안내] - 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 식단 감수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. 예) 닭나물무침→콩나물무침, 쇠불고기→돼지고기 - 7월 뇌물 깨우는 SMART UP 식재료는 '우유'입니다. 가정통신문과 연계하여 '우유크림우동'을 제공하오니 참고 부탁드립니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. 우리 아이들이 서울미래밥상의 가치를 경험할 수 있도록, 제공에 드린 식단 그대로 운영에 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱용감 ⑳전복 ㉑굴 ㉒키위 ㉓오도 ㉔자 ㉕참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 먹류 메뉴는 만 1~2세 영아가 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의 후 제공에 주시길 바랍니다.		1일 ②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	2일 채소스틱(파프리카) +②우유	3일 신선과일(바나나)
점심			⑤⑥⑧⑨⑫⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기(통조림)파인애플볶음밥 (②⑤⑥⑦⑨⑫⑭⑮우동국물) ①달걀찜 ①⑤⑥⑮⑱⑳ 양배추개소무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑨⑫(생)도토리묵 ⑤⑥⑮⑱⑳⑳ 돈육채소볶음 ⑤⑥⑨ 김치반 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥⑮⑱⑳⑳ 간장찜닭 ⑤⑥⑮타타리버섯볶음 ⑨배추김치
오후간식			빵(①②⑤⑥⑧카스텔라) +차(보리차)	①⑤⑥⑫⑮채소튀김+차(통굴레차)	찐단호박 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)			403/20/151	410/17/203	412/19/223
일자	6일	7일(상견례)	8일	9일	10일(서울미래밥상)
오전간식	신선과일(멜론)+②우유	⑤연두부+⑤⑥⑮⑱⑳양념장	신선과일(참외)	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(복숭아)
점심	쌀밥 ⑤⑥⑮우거지된장국 ⑤⑥⑮⑱⑳ 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱⑳⑳ 감자조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮저염미역국 ①②⑤⑥⑮⑱⑳ 돈육오리구이 ⑤⑥⑮콩나물무침 ⑨깍두기	②⑤⑥⑮⑱⑳자장밥 ⑤⑥⑮애오박된장국 ⑤⑥⑮새우살채소볶음 ⑨단무지무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑮⑱⑳ 쇠고기갯잎볶음밥 ①②⑤⑥⑮⑱ (다진)콘샐러드 신선과일(자두) ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮오징어묵 ⑤⑥⑮⑱⑳ 두부조림 ⑨청경채나물 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑮⑱⑳⑳ 돈육가지잡채+⑤⑥꽃 빵	찐고구마+②우유	① 삶은달걀 +②우유	①②⑤⑥⑮⑱⑳ 물만두 +차(결명자차)	빵(①②⑤⑥⑮스틱빵)+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	454/21/208	427/18/232	400/21/227	419/17/159	424/18/235
일자	13일	14일(상견례) (SMART UP 식재료)	15일(초복)	16일	17일(제헌절)
오전간식	신선과일(오렌지)+②우유	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(바나나)	 제헌절
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮근대된장국 ⑤⑥⑮⑱⑳ 돈육버섯볶음 ⑨숙나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮송 ①⑤⑥⑮⑱⑳ 쇠고기메추리알장조림 ⑤⑥⑮고구마줄기볶음 ⑨깍두기	⑨참계죽 ⑤⑥⑮잔멸치볶음 ⑤⑥⑮청포묵채소무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①⑤순두부백당 ②⑤⑥⑮⑱⑳너비아니구이 ⑨오이나물 ⑨배추김치	
오후간식	①⑤⑥⑮⑱⑳ 참치채소주먹밥	②⑤⑥⑮⑱⑳ 우유크림우동	빵(①②④⑤⑥소보로빵) +차(③메밀차)	찐감자+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/216	421/19/200	400/21/141	423/20/204	
일자	20일	21일(상견례)	22일	23일(서울미래밥상)	24일(미리 먹는 중복)
오전간식	신선과일(수박)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(바나나)	신선과일(멜론)	채소스틱(오이) +②⑤⑥치즈
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮콩나물국 ⑤⑥⑮⑱⑳ 돈육두루치기 ⑨숙나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮저염멸치국 ⑤⑥⑮⑱⑳ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮김치반볶음 ⑨깍두기	⑤⑥⑮⑱⑳ 쇠고기무밥 +⑤⑥⑮⑱⑳ 양념장 ⑤ 미소장국 ①⑤달걀말이 ②요구르트 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮새우살감자국 ⑤⑥⑮⑱⑳⑳ 돈육⑮⑱⑳ 고기없는마파두부 ⑨브로콜리나물 ⑨깍두기	쌀밥 ①②⑤⑥⑮⑱⑳ 청경 채마살탕 ②⑤⑥⑮⑱⑳ 떡갈비구이 파프리카샐러드 +①②⑤⑥⑮⑱⑳ 키위드레싱 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥ 핫케이크+②우유	①②⑤⑥⑮⑱⑳⑳ 찐만두	찐고구마 +④⑤②③두유	빵(①②⑤⑥우유모닝빵)+②우유	⑤⑥달걀국수
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/240	434/20/237	452/15/183	411/20/241	418/20/151
일자	27일(세계음식의 날-미국)	28일(상견례)	29일	30일	31일
오전간식	신선과일(⑪복숭아)	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑬떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(참외)+②⑤⑥치즈	신선과일(오렌지)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮시래기된장국 ⑤⑥⑮⑱⑳ 쇠불고기 ⑤⑥⑮⑱⑳ 우유양채조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮송 ①②⑤⑥⑮⑱⑳ 돈가스 +①②⑤⑥⑮⑱⑳ 돈가스사과무침 ⑨오이과무무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑮⑱⑳ 닭살가지볶음밥 ⑨무채국 ⑤⑥⑮⑱⑳⑳ 돈육⑮⑱⑳ 어묵채소조림 ⑨갯잎나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮유부된장국 ②⑤⑥⑮⑱⑳ 돈육⑮⑱⑳ 돈육잡스테이크 ⑨미역초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑱⑳ 쇠고기당면국 ①②⑤⑥⑮⑱⑳ 해물동그랑땡구이 ⑨달걀이나물 ⑨배추김치
오후간식	①②④⑤⑥⑮⑱⑳ 에그마요샌드위치+②우유	②⑤⑥⑮⑱⑳ 로제스파게티	빵(①②⑤⑥크로와상) +차(옥수수차)	⑤⑥잔멸치채소주먹밥	찐감자+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	439/20/229	457/20/183	434/18/155	428/19/202	406/19/229

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류)	백김치		돼지고기	닭고기	오리고기	떡갈비		오징어	
			배추					닭고기	돼지고기	오징어묵	해물동그랑땡구이
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	칠레산, 페루산
	쇠고기										다량어(가다랑어포)
	쇠고기(통조림) 파인애플볶음밥	쇠고기데리야끼볶음	쇠고기메추리알 장조림		쇠고기무밥	쇠불고기	쇠고기당면국	쇠고기갯잎볶음밥		통조림참치	
	국내산(한우)	호주산	호주산		국내산(한우)		호주산	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 한국, 호주, 캐나다, 뉴질랜드)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등

* 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.

예) 쇠고기(통조림): 국내산(한우), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 햄박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등

- 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.

구 분		대체 가능 식품
신선과일		참외, 바나나, 자두, 멜론, 복숭아, 사과, 수박 등
채소스틱		파프리카, 당근, 오이, 고구마 등
우유		떠먹는 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할매이나 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, 절절이 등
차		옥수수차, 보리차, 둥굴레차, 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. 졸깃한 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팥빵, 호빵 등

● 급·간식 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 메지 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, 콩기름, 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 건포도, 붉은 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 상급데일로 **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 괄호 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 해주시기 바랍니다.

- ✓ 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

● 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 7월 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	424	20	208
3-5세	652	28	320

● 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	424 + 237 = 661	239
3-5세	1,400	652 + 365 = 1,017	383

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