

요일	월	화	수	목	금	토
일자	1일(세계음식의 날-프랑스)	2일(싱겁데이)	3일(지방선거)	4일	5일	6일(현충일)
오전간식	신선과일(오렌지)	신선과일(참외)		채소스틱(오이)치즈	신선과일(사과)	
죽(주1~2회 제한)	2감자채소죽	2청경채채소죽		2무채소죽	2당근채소죽	
점심	56잡곡밥 56팽이버섯된장국 25624520 쇠고기라파두이볶음 양상추샐러드 +5645202오리엔탈드레싱 백김치	56잡곡밥 2저염무채국 568415202안동찜닭 561045202우부청경채볶음 깍두기		56잡곡밥 156달걀찜국 568415202 돈육된장주물럭 562미역무침 깍두기	56잡곡밥 156달걀국 568415202두부조림 562상추무침 백김치	
오후간식	2감자버터구이+2우유	12564스틱빵+2우유		5689561520잔치국수	12564한케이크 +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)	13일
오전간식	채소스틱(당근)+256치즈	신선과일(바나나)	신선과일(사과)	56시리얼+2우유	신선과일(참외)	256떠먹는 요구르트(플레인)
죽(주1~2회 제한)	2배추채소죽		2브로콜리채소죽	2시금치채소죽		2당근채소죽
점심	56잡곡밥 566배추된장국 568415202제육볶음 2비름나물무침 백김치	56잡곡밥 56852저염쇠고기당면국 12568415202 동그랑땡구이 562가지반볶음 깍두기	2561012415720하이라이스 56852실파장국 568415202 어묵브로콜리볶음 2(저당)요구르트 백김치	56잡곡밥 566시금치된장국 568415202달걀새콤볶음 562콩나물무침 깍두기	56잡곡밥 56연두부맑은국 568415202 오징어파프리카볶음 2무나물 백김치	5689561520 참치알리오올리오볶음밥 156달걀말이 신선과일(2토마토) 깍두기
오후간식	56수제비	찐고구마+2우유	1삶은달걀+2우유	1564256채소튀김 +보리차	12456소보로빵 +2우유	1256841520151617181920 찐만두+차(3메밀차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	404/18/183	441/20/211	451/20/236	416/18/208	454/20/219	400/20/144
일자	15일	16일(싱겁데이)	17일	18일	19일(단오)	20일
오전간식	신선과일(사과)+2우유	신선과일(멜론)+256치즈	256떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(참외)+2우유	채소스틱(파프리카)+2우유	신선과일(오렌지)
죽(주1~2회 제한)	2오이채소죽	2감자채소죽		2양배추채소죽	2무채소죽	2파프리카채소죽
점심	56잡곡밥 2562456202제육볶음 12568415202 함박스테이크 1568415202 오이캐소스무침 백김치	56잡곡밥 56852저염호박된장국 568415202달걀볶음 568415202우영채조림 깍두기	568415202 쇠고기채소볶음밥 부추맑은국 1256스프링클에그 1568415202과일샐러드 백김치	56잡곡밥 566두부된장국 568415202달걀고기수육 2양배추나물 깍두기	56잡곡밥 566달걀국 568415202오리두루치기 562청포묵채소무침 백김치	568415202 돈육숙주덮밥 12568415202 크래미샐러드 2(저당)요구르트 깍두기
오후간식	56892백김치말이국수	56김가루주먹밥	12564카스텔라 +동글레차	125656채소전	찐단호박 +오미자차	124566삼식빵+2우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	446/21/226	428/18/213	410/18/129	415/20/210	406/17/198	449/18/242
일자	22일	23일(싱겁데이)	24일(서울미래밥상)	25일	26일	27일
오전간식	5연두부+568415202양념장	채소스틱(당근)+256치즈	신선과일(사과)	신선과일(멜론)+2우유	신선과일(참외)	256떠먹는 요구르트(플레인)
죽(주1~2회 제한)	2당근채소죽	2양상이버섯채소죽		2애호박채소죽	2브로콜리채소죽	
점심	56잡곡밥 56852유부맑은국 568415202쇠불고기 2깨알순나물 백김치	56잡곡밥 56852저염미역국 568415202돈육채소찌름 1568415202토마토달걀볶음 깍두기	56잡곡밥+5684152024 참치상추채소비빔밥 56852애호박된장국 256841520225684152024 카레두부조림 562가지나물 백김치	56잡곡밥 56852콩나물국 256841520225684152024 달걀비 56머위대들깨볶음 깍두기	56잡곡밥 56852열무된장국 562삼치구이 백김치	5684152024 달걀청경채볶음밥 568415202152024 어묵조림 신선과일(바나나) 9깍두기
오후간식	찐고구마+2우유	2568415크림스파게티	1245645202 감자샐러드샌드위치+2우유	1256841520151617181920 물만두	124564102모닝빵 +45222(갈슘강화)우유	1삶은달걀 +차(옥수수차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/19/258	428/20/166	454/21/216	419/20/235	428/20/200	397/20/142
일자	29일(SMART UP 식재료)	30일(싱겁데이)	이달의 식단 안내			
오전간식	신선과일(사과)+256치즈	신선과일(수박)+2우유	<ul style="list-style-type: none"> - 식단 간수는 필수사항이 아닙니다. 식단 간수 없이 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내에서 변경 가능합니다. (예) 쇠고기→돼지고기, 닭고기→닭고기 - 6월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호두'입니다. 가정통신문과 연계하여 '호두공국수'를 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, 제공해 드린 식단 그대로 운영해 주시길 적극적인 협조 부탁드립니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달걀 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓차 ㉔참깨 (㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기과별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다. - 띄워 메뉴는 만 1~2세 영아기 섭취하기에 주의가 필요합니다. 반드시 운영위원회 협의를 거친 후 제공해 주시기 바랍니다. 			
죽(주1~2회 제한)	2배추채소죽	2무채소죽				
점심	56잡곡밥 56852배추맑은국 2568415202 돈육바비큐볶음 오이초무침 백김치	56잡곡밥 56852저염미역국 568415202돈육채소찌름 1568415202토마토달걀볶음 깍두기				
오후간식	562잔치국수	562잔멸치채소주먹밥				
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/16/133	432/18/190				

원산지 표시	쌀		배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	명태 (동태살)
	(밥,죽,누룽지)		배추	고춧가루					
	국내산		국내산	산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	쇠고기								
	쇠고기라파두이볶음	쇠고기당면국	쇠고기채소볶음밥	쇠불고기	쇠고기데리야끼구이	돼지고기	쇠고기	닭고기	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
콩(두부류)									
콩(두부류)					콩(콩국수)	다랑어(가다랑어포)	다랑어(통조림참치)		
두부조림	연두부맑은국	두부된장국	연두부+양념장	카레두부조림	호두콩국수	메밀국수	참치상추채소비빔밥	참치알리오올리오볶음밥	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	산	

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
 * 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 캐나다, 호주, 뉴질랜드 등) 표시, 외국산일 경우 국가명(미국, 캐나다, 호주, 뉴질랜드 등) 표시를 하지 않습니다.
 * 음식명마다 원산지가 다른 경우 일괄 표시 불가. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
 예) 쇠고기국수(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(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		수박, 참외, 키위, 사과, 멜론, 바나나, 토마토, 오렌지, 블루베리 등
채소스틱		파프리카, 당근, 오이, 고구마 등
우유		떠먹는 요거르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (* 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할팩이나 압팩을 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, 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. 쪄진 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팃빵, 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 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, 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, 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 십경데이로 **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 생략하여도 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 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