

● 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.)

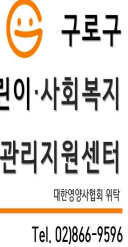
★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다는 가정 하에 분석되었습니다.

● 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.



요일 일자	월	화	수 1일	목 2일	금 3일	토 4일
오전간식	[이달의 식단안내] - 7월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료는 '우유'입니다. '우유 크림우동'을 제공합니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱호합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참깨 (⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) - 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공받은 메뉴로 어린이집 조리사(심순이)님이 직접 조리합니다.		②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(파프리카)+②우유	신선과일(바나나)	신선과일(자두)
점심			⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 쇠고기(통조림)파인애플볶음밥 ②⑤⑦⑧⑨⑫⑬우동국물 ①달걀찜 ①⑤⑥④⑮②② 양배추개소스무침 ⑨배추김치	수수밥 ⑤④⑨②②도토리묵국 ⑤⑥⑩④⑤②②돈육채소볶음 ⑤②김자반볶음 ⑨각두기	현미밥 ⑤④⑤두부된장국 ⑤⑥④⑤②②간장찜닭 ⑤②타라버섯볶음 ⑨배추김치	①②⑤⑥⑩⑫④⑤② 미트볼채소덮밥 ①⑤달걀프라이 ②요구르트 ⑨각두기
오후간식			빵(①②⑤⑥카스텔라) +차(보리차)	①⑤⑥⑫⑤채소튀김 +차(등굴레차)	찐단호박+②우유	빵(①②⑤⑥치즈빵)+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)			403/20/151	410/17/203	412/19/223	435/18/207
일자	6일	7일(싱겁데이)	8일	9일	10일(서울미래밥상)	11일
오전간식	신선과일(멜론)+②우유	⑤연두부+⑤⑥④⑤②②양념장	신선과일(참외)	채소스틱(오이) 또는 신선과일(복숭아)+②⑤⑥치즈	신선과일(사과)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	쌀밥 ⑤④⑤근대된장국 ⑤⑥④⑤② 쇠고기데리야끼볶음 ⑤⑥④⑤②②감자조림 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑥④저염미역국 ①②⑤⑥⑫⑤훈제오리구이 ⑤②콩나물무침 ⑨각두기	②⑤⑥⑩⑫④⑤자장밥 ⑤⑥⑤애호박된장국 ⑤②②새우살채소볶음 ②단무지무침 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥⑧⑤④⑤②②어묵국 ②⑤⑥④⑤②②달걀비 ⑤⑥④고사리볶음 ⑨각두기	보리밥 ②황태묵국 ⑤⑥④⑤②②두부조림 ②청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②② 쇠고기깻잎볶음밥 ①②⑤⑥⑤② 콘치즈구이 신선과일(자두) ⑨각두기
오후간식	⑤⑥④⑤②②②돈육가지잡채 +⑤⑥꽃빵	찐 고구마+②우유	①삶은달걀+②우유	⑤⑥④⑤②②간장비빔국수	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	①②⑤⑥⑩④⑤⑤⑤⑤⑤⑤ 물만두+차(결명자차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	454/21/208	427/18/232	400/21/227	421/19/150	424/18/235	419/17/159
일자	13일	14일(싱겁데이) (SMART UP 식재료)	15일(초복)	16일	17일(제헌절)	18일
오전간식	신선과일(바나나)+②우유	채소스틱(당근)+②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(자두)		신선과일(사과)
점심	기장밥 ⑤④⑤우거지된장국 ⑤⑥④⑤②②돈육버섯볶음 ②숙주나물 ⑨배추김치	수수밥 ⑤⑥④⑤②저염우부맑은국 ①⑤⑥④⑤②② 쇠고기매추리알장조림 ⑤⑥④고구마줄기볶음 ⑨각두기	④②삼계죽 ⑤②잔말치볶음 ⑤⑥④청포묵채소무침 ⑨배추김치	현미밥 ①⑤순두부백탕 ②⑤⑥④⑤②②너비아니구이 ⑤⑥④오이무침 ⑨각두기		⑤⑥⑧⑨④⑤⑤⑤⑤⑤⑤ 닭살굴소스덮밥 ①⑤⑦코울슬로 ②요구르트 ⑨각두기
오후간식	①⑤④⑤⑥②②② 참치채소주먹밥	②⑤⑥④⑤⑤유유크림우동	빵(①②④⑤⑥소보로빵) +차(③메밀차)	찐감자+②우유		빵(①②④⑤⑥⑥②②물빵) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/216	421/19/200	400/21/141	423/20/204		443/18/218
일자	20일	21일(싱겁데이)	22일	23일(서울미래밥상)	24일(생일잔치) (미리 먹는 중복)	25일
오전간식	신선과일(참외)	⑤⑥시리얼+②우유	신선과일(바나나)	신선과일(포도)	신선과일(수박)+②⑤⑥치즈	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	흑미밥 ⑤콩나물국 ⑤⑥④⑤②②②돈육두루치기 ②양배추나물 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑤저염멸치된장국 ⑤⑥④⑤②②달걀볶음탕 ⑤②김자반볶음 ⑨각두기	⑤⑥④⑤②②②쇠고기무밥 +⑤⑥④⑤②②②양념장 ⑤미소장국 ①⑤달걀말이 ②요구르트 ⑨배추김치	차조밥 ⑤⑥⑨새우살감자국 ⑤⑥⑧⑨④⑤⑤⑤② 고기없는마파두부 ②브로콜리나물 ⑨각두기	쌀밥 ⑤④②미역국 ②⑤⑥④⑤②② 돈육바비큐복합 ⑤②②새우살애호박볶음 ⑨배추김치	②⑤⑥④⑤②②② 돈육채소치즈볶음밥 ①⑤연두부달걀찜 신선과일(오렌지) ⑨각두기
오후간식	①②⑤⑥핫케이크+②우유	①②⑤⑥④⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤ 찐만두	찐고구마 +④⑤②②(칼슘강화)두유	빵(①②⑤⑥머핀)+②우유	⑥④달걀국수	찐단호박+차(매실차)
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	425/18/240	434/20/237	452/15/183	411/20/241	418/20/151	402/15/164
일자	27일(세계음식의 날-미국)	28일(싱겁데이)	29일	30일	31일	
오전간식	신선과일(복숭아)	채소스틱(당근)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	신선과일(자두)+②⑤⑥치즈	신선과일(멜론)	
점심	수수밥(⑤⑥잡곡밥) ⑤⑥⑤시래기된장국 ⑤④⑤②②②쇠불고기 ⑤⑥④⑤②②우영채조림 ⑨배추김치	현미밥 저염팽이버섯맑은국 ①②⑤⑥④⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤ +①②⑤⑥④⑤②②② 돈가스소스 ②오이사과무침 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②②②달걀가지볶음밥 ②무채국 ⑤⑥⑧④⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤ 어묵채소조림 ②깻잎순나물 ⑨각두기	기장밥 ⑤⑥⑥유부된장국 ②⑤⑥④⑤②②② 돈육찰스테이크 ⑤⑥④⑤②②②미역줄기볶음 ⑨각두기	참쌀밥 ⑤④⑤⑤②②쇠고기당면국 ①②⑤⑥④⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤ ②열갈이나물 ⑨배추김치	
오후간식	①②④⑤⑥⑤②② 에그마요샌드위치+②우유	②⑤⑥④⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤⑤ 토마토스파게티	빵(①②⑤⑥크로와상) +차(옥수수차)	⑤②잔말치채소주먹밥	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)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	떡갈비			
			배추	고춧가루				돼지고기	쇠고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	쇠고기										다량어(가다랑어포)
	쇠고기(통조림) 파인애플볶음밥	쇠고기데리야끼볶음	쇠고기매추리알 장조림		쇠고기무밥	쇠불고기	쇠고기당면국	쇠고기깻잎볶음밥		우동국물	통조림참치
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		원양산	원양산

- 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 삼김사고를 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, 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. 쫄깃한 떡이 아닌 설기 종류(백설기, 무지개떡 등)로 제공해 주시기 바랍니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팃빵, 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 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 부모님과 협의의 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 상견데이로 **저나트름 메뉴**가 제공됩니다. 나트름 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 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

Tel 021866-9596

[illegible]

- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 644kcal 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, 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. 쫄깃한 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 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, 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 상경дей로 **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 해주시기 바랍니다.

● 1~2세 대체 메뉴

★표시가 표기된 메뉴는 1~2세 영아가 먹기에 어려울 수 있는 메뉴입니다. 대체 메뉴를 제시해 드리니 참고하시기 바랍니다.

날 짜	기존 메뉴	대체 메뉴
7월 2일	★⑤②④김구이	⑤⑥②김무침
7월 13일	★⑤⑥⑧⑫⑭⑮⑯⑰⑲⑳㉑떡볶이	①⑤⑥⑮⑯㉒㉓참치채소주먹밥
7월 16일	★⑤⑥②오이무침	⑤②오이나물
	★찐옥수수	찐감자
7월 20일	★양배추쌈+④⑤⑥⑮㉔쌈장	㉔양배추나물
7월 30일	★⑤⑥⑭⑮㉒㉓미역줄기볶음	㉔미역초무침

- ✓ 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.



요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 식단안내]		1일	2일	3일(국 없는 날)	4일
저녁	- 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다. - 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 ㉓자 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) - 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공받은 메뉴로 어린이집 조리사(심순이)님이 직접 조리합니다. - 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.		쌀밥 ⑭닭곰탕 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑱ 두부스테이크 ⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑯⑰⑱⑲ 청경채굴소스볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳ 쇠불고기 ㉒양배추나물 ⑨깍두기	②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑲⑳ 카레라이스 ①⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳ 메추리알장조림 ②요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮ 느타리버섯된장국 ⑤⑭닭다리살구이 ⑤⑥⑲ 도토리묵채소무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)			250/13/60	225/10/53	251/11/62	221/11/53
일자	6일	7일	8일	9일	10일(국 없는 날)	11일
저녁	쌀밥 ⑤연두부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑱⑲ 돈육떡갈비구이 ①⑤⑥⑫⑮⑲ 과일샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳ 쇠고기장조림 ㉒근대나물 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑱⑲ 훈제오리두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳ 고구마조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮⑲돈육우거지국 ①⑤달걀말이 ⑨㉒애호박나물 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑲⑳ 닭살바비큐볶음밥 ⑤⑥⑧⑭⑮⑰⑲⑳⑲ 어묵채소조림 신선과일(참외) ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑲김국 ⑤⑥⑨⑮⑰⑲⑲ 안매운참치김치볶음 ⑤온두부 +⑤⑥⑧⑭⑮⑲⑲⑲⑲⑲ 양념장 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	248/13/41	241/12/50	252/12/50	249/11/55	238/13/31	219/13/52
일자	13일	14일	15일	16일	17일(제헌절)	18일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑱⑲⑲ 만둣국 ①②⑤스크램블에그 ㉒깻잎나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮두부된장국 ⑩돈육삼겹살구이 ⑤㉒느타리버섯볶음 ⑨깍두기	쌀밥 ㉒무채국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑱⑲ 쇠고기찜스테이크 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑲⑲⑲ 크래미숙주무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부된장국 ⑤⑥⑭⑮⑲㉒닭불고기 ⑤㉒김자반볶음 ⑨깍두기	 제헌절	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉒오이냉국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑲⑲⑲ 돈육장조림 ①⑤⑥⑧⑭⑮⑲⑲⑲ 브로콜리개소스무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	259/11/98	228/12/55	228/11/55	231/13/83		230/11/56
일자	20일	21일	22일	23일	24일(국 없는 날)	25일
저녁	쌀밥 ㉒황태국 ①달걀찜 ⑤㉒감자채볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑲⑲⑲ 돈육된장주물럭 ⑤㉒콩나물무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥㉒미역국 ①⑤⑥⑫치킨가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑲⑲⑲ 돈가스소스 ①⑤⑫코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 청경채맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑲ 쇠고기데리야끼구이 ①⑤⑥⑮㉒고구마범벅 ⑨깍두기	①⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑰⑲⑲⑲ 두부소보로덮밥 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲⑲ 잔멸치조림 ②요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮⑲ 쇠고기고사리묵국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑮⑰⑲⑲⑲⑲ 새우살채소볶음 파프리카초무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	230/12/53	252/12/50	241/12/53	226/11/47	239/11/92	224/11/48
일자	27일	28일	29일	30일	31일(국 없는 날)	 구로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 대한영양사협회 위탁 Tel. 02)866-9596
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮단호박된장국 ②⑤⑥⑫⑮⑰⑲⑲⑲⑲ 닭갈비 브로콜리+⑫케첩 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥들깨우영국 ⑤⑥⑭⑮⑲⑲⑲ 쇠고기두부조림 ⑤⑥㉒시래기나물 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +⑨새우젓 ⑤⑥㉒오이무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑮⑰⑲⑲⑲⑲⑲ 어묵국 ②⑤⑥⑫⑮⑲ 닭살자장볶음 ⑤⑥㉒가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑲⑲⑲⑲ 돈육깻잎볶음밥 ①⑤⑥⑮⑲ 콘샐러드 신선과일(사과) ⑨배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	252/11/55	242/11/77	229/11/59	236/13/51	233/11/21	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠불고기	국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)
		고춧가루	국내산			
	콩(두부류)		국내산		쇠고기찜스테이크	국내산(한우)
	돼지고기		국내산			
	닭고기		국내산		쇠고기데리야끼구이	국내산(한우)
	오리고기		국내산			
다량어	통조림참치		원양산		쇠고기두부조림	국내산(한우)
	가다랑어포		원양산			

- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 243kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 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 할맥이나 압맥을 사용하여 조리합니다.)
채소찬	숙채	숙주, 무, 호박, 근대, 시금치, 고사리, 콩나물, 열갈이, 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.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팃빵, 호빵 등

- 저녁 식단의 식재료 1인량은 어린이집의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 저나트륨 섭취를 위해서 연합회장님들의 협의를 통해서 금요일에 일품요리가 나갈 경우 ‘국 없는 날’로 시범적으로 변경함을 알려드립니다. 일품요리 식단에서 어린이집의 재량으로 팔호 안의 국은 생략하셔도 무방합니다.
- 알레르기를 유발하는 음식은 유아들의 개별 특성을 고려해 동일 식품군으로 대체 식품을 제공해주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류 및 견과류	대두 (두유, 두부), 땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어

- 견과류 알레르기 아동의 경우, 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 대체식품을 제공하시기 바랍니다.

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

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



요일	월	화	수	목	금	토
일자	[이달의 식단안내]		1일	2일	3일(국 없는 날)	4일
저녁	- 매주 금요일은 일품이 제공되며 국 없는 날로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다. - 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 ㉓자 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)		쌀밥 ⑭닭곰탕 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 두부스테이크 ⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑯⑰⑱⑲ 청경채굴소스볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳㉑ ㉒양배추나물 ⑨깍두기	②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳ 카레라이스 ①⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 메추리알장조림 ②요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮ 느타리버섯된장국 ⑤⑭달다리살구이 ⑤⑥㉑ 도토리묵채소무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	- 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공받은 메뉴로 어린이집 조리사(심순이)님이 직접 조리합니다. - 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.		384/18/92	346/14/82	386/16/96	340/15/81
일자	6일	7일	8일	9일	10일(국 없는 날)	11일
저녁	쌀밥 ⑤연두부맑은국 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳ 돈육떡갈비구이 ①⑤⑥⑫⑮⑲ 과일샐러드 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 쇠고기장조림 ㉒근대나물 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤콩나물국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲ 훈제오리두루치기 ⑤⑥⑭⑮⑲⑳㉑ 고구마조림 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮⑰⑲⑳㉑ ㉒돈육우거지국 ①⑤달걀말이 ⑨㉒애호박나물 ⑨깍두기	②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳ 달걀바비큐볶음밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 어묵채소조림 신선과일(참외) ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉒김국 ⑤⑥⑨⑮⑰⑲⑳㉑ 안매운참치김치볶음 ⑤온두부 +⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑양념장 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	381/18/63	371/17/77	387/17/77	383/15/84	366/19/48	337/18/80
일자	13일	14일	15일	16일	17일(제헌절)	18일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 만둣국 ①②⑤스크램블에그 ㉒깻잎나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮두부된장국 ⑩돈육삼겹살구이 ⑤㉒느타리버섯볶음 ⑨깍두기	쌀밥 ㉒무채국 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲ 쇠고기찜스테이크 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑰⑲ 크래미숙주무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮⑰⑲⑳㉑ ㉒유부된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑲⑳㉑ ㉒달걀고기 ⑤㉒김자반볶음 ⑨깍두기	 제헌절	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉒오이냉국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 돈육장조림 ①⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 브로콜리카레소스무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	399/15/151	351/17/85	351/16/85	355/18/127		354/16/86
일자	20일	21일	22일	23일	24일(국 없는 날)	25일
저녁	쌀밥 ㉒황태국 ①달걀찜 ⑤㉒감자채볶음 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 애호박맑은국 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 돈육된장주물럭 ⑤㉒콩나물무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥㉒미역국 ①⑤⑥⑫치킨가스 +①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲ 돈가스소스 ①⑤⑫코울슬로 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 청경채맑은국 ⑤⑥⑫⑮⑰ ㉒쇠고기데리야끼구이 ①⑤⑥㉒고구마범벅 ⑨깍두기	①⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 두부소보로덮밥 ⑤⑥⑫⑮⑰⑲⑳㉑ ㉒잔멸치조림 ②요구르트 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮㉒ 쇠고기고사리묵국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 새우살채소볶음 파프리카초무침 ⑨깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	354/17/82	387/17/77	371/17/81	348/16/73	368/15/141	345/15/74
일자	27일	28일	29일	30일	31일(국 없는 날)	구로구 어린이·사회복지 급식관리지원센터 대한영양사협회 위탁 Tel. 02)866-9596
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮단호박된장국 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 닭갈비 브로콜리+⑫케첩 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉒깨우영국 ⑤⑥⑫⑮⑰⑲⑳㉑ 쇠고기두부조림 ⑤⑥㉒시래기나물 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥⑮팽이버섯된장국 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 +⑦새우젓 ⑤⑥㉒오이무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 어묵국 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 닭살자장볶음 ⑤⑥㉒가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑰⑲⑳㉑ 돈육깻잎볶음밥 ①⑤⑥⑮⑰ 콘샐러드 신선과일(사과) ⑨배추김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	387/16/84	372/16/119	353/15/91	363/19/78	359/15/33	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠불고기	국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기장조림	국내산(한우)
		고춧가루	국내산		쇠고기찜스테이크	국내산(한우)
	콩(두부류)		국내산		쇠고기데리야끼구이	국내산(한우)
	돼지고기		국내산		쇠고기고사리묵국	국내산(한우)
	닭고기		국내산		쇠고기두부조림	국내산(한우)
	오리고기		국내산			
다량어	통조림참치		원양산			
	가다랑어포		원양산			

- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 3~5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal를 기준으로 하여 378kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 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 할묵이나 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, 등굴레차, 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.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팃빵, 호빵 등

- 저녁 식단의 식재료 1인량은 어린이집의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 저나트륨 섭취를 위해서 연합회장님들의 협의를 통해서 금요일에 일품요리가 나갈 경우 ‘국 없는 날’로 시범적으로 변경함을 알려드립니다. 일품요리 식단에서 어린이집의 재량으로 팔호 안의 국은 생략하셔도 무방합니다.
- 알레르기를 유발하는 음식은 유아들의 개별 특성을 고려해 동일 식품군으로 대체 식품을 제공해주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류 및 견과류	대두 (두유, 두부), 땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (꽂치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어

- 견과류 알레르기 아동의 경우, 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 대체식품을 제공하시기 바랍니다.

● 1~2세용 대체 메뉴

★표시가 표기된 음식은 1~2세 영아가 먹기에 어려울 수 있는 메뉴입니다. 대체 메뉴를 제시해 드리니 참고하시기 바랍니다.

날 짜	기존 메뉴	대체 메뉴
7월 2일	★양배추쌈+④⑤⑥⑮⑳쌈장	㉔양배추나물
7월 11일	★⑤⑥⑨⑮⑱㉔안매운참치김치볶음	⑤⑥⑧⑨⑮⑱㉔참치채소볶음
7월 16일	★⑤㉔김구이	⑤㉔김자반볶음
7월 27일	★브로콜리+⑤⑥초장	브로콜리+⑩케첩
7월 29일	★⑤⑥㉔오이무침	⑤㉔오이나물

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

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