

발행일: 2026.8.14.

만3-5세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기 만1-2세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	9/1(화)		9/2(수)		9/3(목)		9/4(금)		9/5(토)			
오전간식	* () 메뉴는 선택형 메뉴입니다. () 메뉴를 제공하지 않으실 경우 삭제해 주세요.		파프리카스틱 /저당따먹는요구르트②		키위/치즈②		바나나/우유②		달걀고구마죽①		두유⑤	
점심	* 잠곡밥 사용 시 사용하시는 잠곡의 종류를 명시하여 주세요.		잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 자염달걀장조림⑤⑥⑬ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 안매운김치국⑤⑥⑨ 배추맑은국⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 임연소살양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		쌀밥 설렁탕⑬ 두부스테이크/소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 고구마순볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		돼지고기비빔국수⑤⑥⑩ 쌀밥(소) 토마토오리엔탈샐러드①⑤⑥⑫⑬⑮ 배추김치⑨ 백김치	
			채소고로케①⑤⑥ /우영차		우동⑤⑥/옥수수차		들깨수제비⑤⑥		모닝빵①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	579/26 405/18		570/24 359/17		718/30 479/20		849/31 527/20		604/22 444/17			
일 자	9/7(월)		9/8(화)		9/9(수)		9/10(목)		9/11(금)		9/12(토)	
오전간식	포도/우유②		오이스틱/두유⑤		사과/우유②		배/치즈②		돼지고기당근죽⑤⑥⑩		토마토⑫ /저당마시는요구르트②	
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥 연두부된장국⑤⑥ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		주꾸미볶음밥⑤⑥ 닭살파국⑤⑥⑬ 청포묵/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 콩나물국⑤ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		쌀밥 바지락맑은국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		두부소보로덮밥⑤⑥ 다시마양파국⑤⑥ 얼갈이무침 깍두기⑨ 백깍두기	
	찐단호박/보리차		양배추치즈전①②⑤⑥ /동글레차		온메밀국수③⑤⑥		잔치국수⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	578/29 397/20		659/31 451/21		679/24 435/19		637/28 433/20		776/33 514/22		560/19 399/13	
일 자	9/14(월)		9/15(화)		9/16(수) [☆신메뉴]		9/17(목)		9/18(금)		9/19(토)	
오전간식	사과/우유②		브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②		메론/치즈②		포도/우유②		끓인누룽지		두유⑤	
점심	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 소고기채소찜⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 가지미살연장구이⑤⑥ 감자피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		☆고구마카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 미니우동⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ /(쌈장⑬) 깻잎무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		해물쌀국수⑮ 쌀밥(소) 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기	
	찐만두⑤⑥⑩/옥수수차		달걀석유포①⑤⑥		증편/오미자차		토마토파스타②⑤⑥⑫⑬⑮⑯		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②		건채소칩/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	634/28 434/19		584/24 403/16		736/25 541/20		801/31 530/20		737/24 489/16		576/24 428/18	
일 자	9/21(월)		9/22(화)		9/23(수)		9/24(목)		9/25(금)		9/26(토)	
오전간식	키위/우유②		당근스틱/우유②		바나나/우유②		 추 석					
점심	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨⑫ 순두부/양념장⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		잡곡밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 닭살짜장볶음②⑤⑥⑩⑬⑮ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		소고기부추덮밥⑤⑥⑬ 콩가루시래기된장국⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기							
	삶은달걀①/매실차		도토리묵사발⑤⑥		참깨석유포⑤⑥/ 우영차							
열량(kcal) /단백질(g)	676/32 463/22		569/26 382/18		815/34 498/21							
일 자	9/28(월)		9/29(화)		9/30(수) [국 없 Day]		♥생일식단♥		☆9월 푸드브릿지 <고구마>		 「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!	
오전간식	배/우유②		고구마스틱 /저당따먹는요구르트②		사과/우유②		메론/우유②		고구마 속 베타카로틴과 비타민 C, 비타민 E가 풍부하여 항산화 작용과 면역력 강화에 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식량종합정보시스템] ☆ 노란색으로 표기함			
점심	쌀밥 황태달걀국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 깍두기		잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기청경채찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		취나물들기름비빔밥⑤⑥ (송농) 달걀후라이①⑤ 어묵당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		잡곡밥(쌀밥) 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치					
	오후간식	찐감자/옥수수차		저당팬케이크①②⑤⑥ /보리차		물만두⑤⑥⑩		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②				
열량(kcal) /단백질(g)	633/34 436/22		621/30 440/22		728/25 421/16		812/32 535/21					

원산지 표기	쌀 (밥·죽·누룽지) (참쌀·현미·흑미 포함)	김치		소고기		돼지고기	닭고기	콩 (콩비지·두부)	육가공품				수산물	수산물가공품	
		배추 (얼갈이·봄동 포함)	고춧가루	☒ 한우	돼지고기				돈까스	떡갈비		치킨너겟	주꾸미	다랑어포 (가쓰오부시)	
				☐ 육우						돼지고기	소고기	돼지고기		닭고기	다랑어
				☐ 젓소											
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어선 /국내산		
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비나니 등) 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵{원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함}, 다랑어포 등) * 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성															
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 두세															
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함															
일반식품 유리제품	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲젓														

식 단 알 림 사 항

동작구 식 단 기 본 정 보

- 본 센터에서 제공하는 식단은 “2020 한국인영양소섭취기준”에 준하여 작성되었습니다.
- ▶ 1일 에너지 필요 추정량은 오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%의 이상 비율로 식단을 작성하고 있습니다.
- ▶ 1일 단백질 권장 섭취량은 기준을 100% 충족할 수 있도록 식단을 작성하고 있습니다.
- ▶ 녹색친화 건강식단으로 오전/오후 간식에 비타민·무기질이 풍부한 과일과 채소를 주 3회 이상 제공하고 있습니다.

구 분	2020 한국인영양소섭취기준 1일 에너지 필요 추정량		동작구센터 식단 반영 기준 (오전·오후간식 및 점심급식)	
	만 1-2세	만 3-5세	만 1-2세	만 3-5세
열량(kcal)	900	1,400	350~550	550~850
단백질(g)	20	25	20	25

· 식 단 구 성

구분	내용	구분	내용
국 없 Day	일품요리가 제공되는 수요일 중 월 1회는 ‘국 없는 날’로 나트륨 섭취 저감화 실천 * 국 필요 시 송능을 제공	푸드브릿지	채소와 친해지기 위해 푸드브릿지를 활용하여 월 3회 선호도가 낮은 식재료를 다양한 조리법을 활용하여 단계별 메뉴 식단에 제공
신메뉴 Day	지역상권 활성화 및 푸드브릿지 채소를 활용하여 어린이들의 미각 발달을 위한 신메뉴를 월 1회 개발하여 식단에 제공	당(Sugar) 다운 Day	당 섭취 감소를 위한 월 1회 저당 메뉴 제공
유제품 Every Day	한국인 영양소 섭취기준에 따라 성장기(유아 및 청소년기)에 1일 2컵 이상의 우유 섭취 권장량을 충족시킬 수 있도록 매일 1회 이상의 유제품군(우유, 치즈, 요구르트 등)을 제공	나(Na)다운 Day	나트륨 섭취 감소를 위한 월 1회 목요일 저염 메뉴 제공 * 나트륨 섭취 저감화를 위해 어린이들이 밥을 국에 맡아서 먹지 않도록 지도 * 국의 염도는 0.40% 이하로 조리 부탁드립니다.
바다 Day	월 4회 방사능 및 중금속 검사를 통과한 노량진 수산 도매시장의 안전한 수산물을 이용한 메뉴 제공	남남썩썩 Day	환경을 보호하기 위해 매주 수요일 어린이가 선호하는 일품 메뉴를 제공하여 잔반 감소 실천 유도
생일식단 제공	어린이의 생일을 축하하기 위해 미역국과 기호도가 높은 메뉴로 구성해서 매월 제공하며, 오후 간식은 케이크와 유제품으로 제공 ※ 어린이 급식소 생일 행사 일정에 맞게 별도의 식단 감수 없이 일간 변경하여 사용하실 수 있습니다. (단, 식단 메뉴 또는 간식만 변경 시에는 식단감수를 받으셔야 합니다.)	일당오십의 날	저당 식생활에 대한 어린이와 급식관계자들의 관심 고취 및 흥미 유발을 위하여 지어진 서울시의 당류 저감사업의 이름으로, 가공품을 통한 당류 섭취를 줄이기 위해 매월 5일 가당음료 제한
		서울미래밥상	건강한 식단을 통해 환경을 지키고 어린이의 건강증진을 도모하고자 서울시에서 제안한 지속가능한 밥상입니다. 온실가스 배출량이 많은 붉은 육류 및 가공식품보다 탄소 배출량이 적은 식품(채소, 콩류, 견과류, 어패류, 우유 등)을 식단에 반영하여 제공합니다.
친환경 식재료 안내	본 센터에서는 어린이들의 미래의 환경 개선을 실천하고자 온실가스 저감화에 기여할 수 있는 친환경 식재료 구입을 권장하고 있습니다. 친환경 식재료 품목 선정은 해마다 식단가를 반영하여 선정 및 확대하고자 하며, ★2026년도 친환경 식재료 권장 품목★은 ‘유기농 쌀’, ‘무항생제 닭고기’, ‘무항생제 돼지고기’, ‘무항생제 달걀’, ‘국내산 두부’입니다.		

현장학습 식 단 (가을)

구분	대체메뉴(1)	대체메뉴(2)	대체메뉴(3)
오전간식	감자스틱 /저당떠먹는요구르트②(치즈②)	사과(바나나) /우유②(두유⑤)	배(단감) /저당마시는요구르트②
점심	채소주먹밥⑤ (잔멸치꼬마김밥⑤⑥) 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)	버터장조림볶음밥②⑤⑥⑫ 동그랑땡/케첩①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨(깍두기⑨) 백김치(백깍두기)	미니햄버거①②⑤⑥⑫ (달걀치즈롤샌드위치①②⑤⑥) 왕새우튀김①②⑤⑥⑨ 양상추샐러드⑤⑥
오후간식	카스테라①②⑤⑥ /배추스(동글레차)	찐밤(군밤) /포도주스(매실차)	꼬마머핀①②⑤⑥ /감귤주스(오미자차)
열량(kcal)/단백질(g)	650/22 423/15	748/34 486/22	578/26 376/17

노량진수산물도매시장 바다 Day 9월 이달의 수산물

수산물	내용
임연수	임연수에는 오메가-3 지방산과 단백질, 비타민·미네랄이 함께 들어 있어 혈관 건강, 근육 유지, 뼈 건강 등에 도움을 줄 수 있는 수산물이다.
바지락	호미로 갯벌을 굽는 소리와 비슷해 붙여진 이름 바지락! 단백질이 풍부하며, 아미노산인 리이신과 트레오닌, 타우린 함량도 높다. 또한 무기질이 들어 있어 성장기 아동, 청소년, 빈혈 환자에게 좋은 수산물이다.

[출처: 노량진 수산물도매시장, FLATICON]

식 단 알 림 사 항

알레르기 유발 식품

• 알레르기 유발 식품 표시 : 식품의약품안전처에서 아래 19가지 식품에 대해 음식(메뉴)명 옆에 번호로 표기합니다.

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합, 바지락 포함)		⑲ 잣

- ▶ **아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 필수 기재합니다.
(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유)
- ▶ 양념류 등(간장, 된장, 콩기름 등), 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 “**원재료명**” 확인

알레르기 유발 식품 대체(제거) 안내

구 분	알레르기 유발 식품별 주의식품 및 대체 식품 안내				
난류	· 고기, 생선, 콩류의 단백질 음식으로 대체 · 과자, 케이크 등 기호식품에 주로 함유되어 있어 세심한 주의 필요				
	주의	달걀, 제과 제빵류, 마카로니, 파스타, 마요네즈, 마요네즈 들어간 드레싱			
	대체	흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부, 멸치 등			
	· 9월 식단에서 제거식/대체식이 필요한 메뉴		대체식이 필요한 메뉴	일자	메뉴명
	제거식이 필요한 메뉴	일자		메뉴명	
		9/1		채소고로케	
		9/4		두부스테이크/소스	
		9/5		토마토오리엔탈샐러드	
		9/8		양배추치즈전	
		9/15		치킨너겟	
9/23		채소전			
9/29		팬케이크			
생일식단		돈까스/소스			
		마카로니샐러드			
		9/4	달걀고구마죽		
			모닝빵		
		9/11	달걀말이(달걀찜)		
			후레쉬번		
		9/15	달걀섞음밥		
		9/16	버터토스트		
		9/18	핑거스틱빵		
		9/21	삶은달걀(삶은메추리알)		
		9/28	황태달걀국		
		9/30	달걀후라이		
		생일식단	케이크		
우유류	· 우유를 (칼슘강화)두유로 대체하여 제공 · 칼슘 함량이 높은 새우, 멸치, 두부, 해조류 등의 식재료를 적극 활용				
	주의	우유, 버터, 마가린, 치즈, 크림, 유청, 요거트, 요구르트, 제과 제빵류, 카레			
	대체	두유, 두부, 콩, 멸치, 해조류, 달걀 등			
견과류	· 알레르기 증상이 없는 다른 식품(건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하여 조리 · 땅콩의 경우 매우 소량을 섭취해도 증상이 심각해지는 경우가 많음 · 급식 부재료나 과자류 먹지 않도록 주의해야 함				
	주의	땅콩(버터, 오일 포함), 견과류 포함 제과/제빵류(소보로빵, 땅콩 크림빵 등), 미숫가루			
	대체	- 옥수수, 콩, 두부, 달걀, 등푸른생선, 보리 등 - 모양이 동일한 식재료 제공(또래와 식사 시 상실감을 주지 않기 위해): 건포도, 볶은 콩 등			
대두(콩)	· 중증 대두 알레르기가 아니면 정제된 기름, 간장, 된장 등의 조미료는 섭취할 수 있는 가능성이 높음				
	주의	두부, 두유, 콩나물, 콩기름, 튀긴 과자, 된장, 춘장, 간장, 고추장, 채소 전분			
	대체	치즈, 참치, 고등어, 소고기, 돼지고기 등			
곡류(메밀)	· 가공식품 원료를 꼼꼼히 확인 · 메밀국수를 삶은 물에 다른 면을 삶는 것을 피함				
	주의	밀, 밀가루, 빵가루, 제과/제빵류, 마카로니, 메밀, 메밀국수, 메밀묵, 메밀차			
	대체	쌀로 만든 빵, 떡, 당면, 옥수수 제품, 시리얼, 당면, 소면, 등 메밀이 제외된 제품			
어류 및 갑각류	· 비타민D를 함량이 높은 말린 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 · 갑각류, 연체류, 패류는 생선과 다른 식품 알레르기임				
	주의	생선(고등어, 삼치, 가자미 등), 젓갈류, 액젓(까나리 멸치), 조개, 새우, 홍합, 굴, 오징어			
	대체	- 생선의 경우 다른 생선과 교차 반응 있을 수 있으므로 다른 생선이나 해산물로 대체 - 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질 군에서 대체			
육류	· 철분 흡수 저하에 따른 빈혈이 생길 수 있으므로 철분이 많은 생선류로 대체, 해조류를 추가하도록 함				
	주의	소고기, 돼지고기(햄, 소시지, 돈까스), 닭고기			
	대체	철분을 함유한 생선, 철분 보충으로 해조류 추가 권장 등			
과채류	· 가열처리를 한 것보다 생 과일과 채소 섭취 시 증상이 나타날 확률이 높음				
	주의	복숭아, 키위, 토마토			
	대체	과채류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일·채소로 대체			