

1. 식단 작성 기준

- 본 센터에서 제공하는 식단은 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 하루 섭취 열량과 단백질 권장량의 오전간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%로 총 46%를 제공합니다.

구분	에너지 필요 추정량(kcal/일)	단백질 권장 섭취량(g/일)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)
1-2세	900	20	50-65 : 10-20 : 20-35
3-5세	1,400	25	50-65 : 10-20 : 15-30

2. 식단 구성 안내

구분	내용
일품 DAY	어린이들의 기호를 반영하여 매주 수요일 특별식 제공
<일당!오십!의날>	매월 5일(또는 해당 주간 중 하루) 가당 음료를 제외한 저당 식단 제공
<저염데이>	염도가 높은 국을 제한, 김치 없는 메뉴 제공 등 저염식을 제공
<지구를 지키는 날>	환경오염과 기후위기의 경각심을 일깨워주고 지구를 지키기 위한 식습관 변화를 알려주는 메뉴 제공
<서울미래밥상>	식물성 식품을 사용하고, 영양가는 높이며 첨가당·나트륨·포화지방 함량을 낮춘 식단 제공
☺ 탄소 저감 신메뉴	지구를 지키는 날에 맞춘 저탄소 신메뉴 레시피를 월 1회 제공

3. 생일식단 및 현장학습식단

- 대체 식단을 원의 사정에 맞게 선택하여 제공하시고, 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.

생일식단	오전간식	제철과일(사과)									
	점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 (소고기⑬)미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 두부미역국⑤⑥ ★순살닭강정①⑤⑥⑬ 과일샐러드①②⑤⑫ 김치(깍두기)⑨		쌀밥 (소고기⑬)미역국⑤⑥ 치즈함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 두부미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 김치(깍두기)⑨	
	오후간식	빵(케이크)①②⑤⑥, 우유②									
	열량(kcal) /단백질(g)	1-2세 452/16	3-5세 698/25	1-2세 454/14	3-5세 696/21	1-2세 454/16	3-5세 698/24	1-2세 454/13	3-5세 699/20	1-2세 454/15	3-5세 700/22
	원산지 표시대상	떡갈비 (돼지고기, 소고기)		돈가스 (돼지고기)		순살닭강정 (닭고기)		치즈함박스테이크 (돼지고기, 소고기)		너비아니 (돼지고기, 소고기)	

※ 3-5세는 (★떡)케이크①②⑤⑥를 제공할 수 있습니다.

현장학습 식단	오전간식	제철과일(바나나)									
	점심	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩		김가루채소주먹밥⑤ ★미트볼양파조림 ⑤⑥⑩⑬		★닭살자장덮밥⑤⑥⑬ 찐만두⑤⑥⑩		소고기주먹밥⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩		김밥볶음밥①⑤⑥⑧ ★치킨너겟①②⑤⑥⑬	
		★순살닭강정①⑤⑥⑬		김치(배추김치)⑨		김치(배추김치)⑨		김치(깍두기)⑨		김치(배추김치)⑨	
		새콤무피클		저당액상요구르트②		저당액상요구르트②		저당액상요구르트②		저당액상요구르트②	
		저당액상요구르트②									
	오후간식	빵(잼샌드위치)①②⑤⑥, 우유②									
열량(kcal) /단백질(g)	1-2세	3-5세	1-2세	3-5세	1-2세	3-5세	1-2세	3-5세	1-2세	3-5세	
	455/20	699/31	453/14	697/22	453/16	698/25	454/14	700/22	454/17	700/25	
원산지 표시대상	순살닭강정 (닭고기)		미트볼 (돼지고기, 소고기)		-		동그랑땡 (돼지고기)		치킨너겟 (닭고기)		

4. 원산지 표시 대상품목 ※ 미공개 시 과태료가 부과됩니다.

구분(29)	내용
농산물(3)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물(6)	소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 염소고기
수산물(20)	낙지, 광어, 뱀장어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(건제품 제외), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 부세, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어

※ 식육가공품, 수산물가공품 포함

- 식육가공품 예시 : 미트볼, 너비아니, 함박스테이크, 떡갈비, 동그랑땡, 치킨너겟, 닭강정, 돈가스 등
- 수산물가공품 예시 : 어묵, 가쓰오부시, 통조림 참치, 맛살, 생선가스, 청파래오징어가스 등
- 식육 및 수산물 가공품은 원산지 표시 대상 품목을 확인하여 기재해 주시고, 식단표에 표기된 내용과 다를 경우 가공품에 기재된 내용에 맞추어 수정하여 기재해 주시기 바랍니다.

5. 급·간식 제공 시 유의사항

음식명	조리법	1-2세	3-5세
밥	잡곡밥	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 · 소화력을 고려하여 주 2-3회 제공	· 횡수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1*1cm 이하	· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식
주찬	불고기용	· 0.2cm 이하의 두께, 3*3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈가스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 잘게 썰거나, 다진 고기를 활용
	닭	· 뼈가 제거된 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	· 충분히 익혀 조리	· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움
부찬	샐러드·쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 배식 직전 소스 버무리기	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다 3*3cm정도로 잘라 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공
김치	배추김치	· 맵고 짜지 않게 고춧가루 함량 유의 (1-2세 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기 부분 위주로 제공하며 1*2cm 크기로 작게 잘라 제공
	깍두기	· 1*1cm 크기로 작게 잘라 제공	
면	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 · 포크로 면이 떠지도록 조리
떡	떡	· 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회로 협의가 된 시설은 식단 제공 가능(중병 서류 보관)	· 떡국: 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 위험이 있어 식사시간 동안 모니터링 필요 · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀 무르게 조리	· 1-2세는 제공하지 않음(삼김 주의) · 옥수수는 찌서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음
	표면이 미끄러운 음식	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울 토마토, 포도 등)을 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고, 가급적 껍질 제거
	찐 음식	· 충분히 꼭 익혀서 조리	· 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 펍펍해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공(제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요) · 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 · 2*3cm 정도의 한입 크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식
	물·음료	· 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 · 차류는 당일 소진 원칙	· 급하게 마시지 않도록 주의 · 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 · 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인

6. 변경 가능한 대체 식품

- 어린이 대상 급식소의 긴급한 사정 및 식재료 수급 문제 등을 고려하여 아래 표의 메뉴 안에서 변경이 이루어질 수 있으며, 변경 후에는 알레르기 유발 식품 표시사항을 확인하여 음식명 뒤에 번호를 표기하여야 합니다.
- 동일 식품군 및 동일 조리법 내에서 급·간식 제공 일수 총 50%까지 변경 가능하며, 부모님들에게 식단이 나갈 시, 정확한 메뉴명을 기재하여 제공해야 하고, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경을 자제해야 합니다.
- ※ 식단 제공 후 부득이한 사유로 식단 변경이 있을 시, 운영일지(또는 보육일지, 급식운영일지)나 게시판(또는 아동노트, 알림장) 등을 통해 반드시 사유를 기재하고 부모님에게 알려주시기 바랍니다.

구분	대체식품
식사	밥: 기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥↔찰쌀밥 등
	김치: 백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등
	육류: 소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 (임의 대체 불가: 닭↔치킨너겟, 소고기장조림↔두부간장조림)
	달걀·두부: 달걀↔두부 교차변경 가능 (임의 대체 불가: 달걀후라이↔소시지구이)
	생선: 고등어↔임연수↔가자미↔공치↔갈치↔동태↔대구↔삼치↔조기 등 (임의 대체 불가: 고등어구이↔고등어조림)
	채소: 시금치↔열무↔콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔청경채↔호박↔아욱↔부추 등
	떡: 백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편↔절편 등
간식	빵: 크림빵↔파운드케이크↔카스텔라↔머핀↔모닝빵↔크로와상 등
	찐서류: 감자↔고구마↔단호박↔밤 등
	제철과일: 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔자른포도↔배 등
	채소스틱: 오이스틱↔파프리카스틱↔당근스틱↔무스틱 등
	우유 및 유제품: 우유↔호상 요구르트↔저당 액상요구르트↔치즈 등
	차: 보리차↔등굴레차↔옥수수차↔오미자차↔매실차↔유자차 등



재능어린이집 9월 식단 (3-5세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 8. 14.

작성자: 영양팀

일자/요일	1(화)		2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식	제철과일(사과)		(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(파프리카)&치즈②	저당액상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	<서울미래밥상> 잡곡밥(참쌀밥) 두부맑은국⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ (참치채소볶음⑤) 양상추유자샐러드⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		<저염데이> 돼지고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑩ 팽이버섯국⑤⑥(맑은송늑) 브로콜리(크래미)두부무침 ①⑤⑥⑧ 안매운무생채	<일당!오심!의날> 잡곡밥(현미밥) ★복어채국⑤⑥ ★안매운닭갈비⑤⑥⑤ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기장독푹이⑤⑥⑩ 오이새콤무침 김치(배추김치)⑨	돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 소고기묵국⑥ 김치(배추김치)⑨
	찐감자 (감자버터구이②⑤) 우유②		★크림스파게티②⑥ 차(등글레차)	채소주먹밥⑤ 차(보리차)	빵(카스텔라)①②⑥ (★떡(약식)⑤⑥) 차(옥수수차)	-
열량(kcal)/단백질(g)		639/28	708/27	600/27	666/26	583/25
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	제철과일(바나나)	제철과일(배)	우유미숫가루②⑤	채소스틱(오이)&치즈②	호상요구르트②	제철과일(바나나)&우유②
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ★잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<서울미래밥상> 잡곡밥(차조밥) 미소장국⑤⑥ ★생선(고등어)살무조림⑤⑥⑦ (★달걀장조림①⑤⑥) 애호박볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	두부소보로비빔밥⑤⑥ 맑은우동국⑤⑥ 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(기장밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	쌀밥 ★두부황태채국⑤⑥ ★닭다리살토마토소스구이 ⑤⑥⑫⑫ 청경채무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑥ 부추달걀국① 김치(배추김치)⑨
	오후간식	빵(밤식빵)①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 (고구마맛탕⑤) 우유②	★(들깨)칼국수⑥	한게이크①②⑤⑥ 차(보리차)	찐감자 (★떡(증편)) 차(등글레차)
열량(kcal)/단백질(g)		674/32	624/22	696/31	597/28	627/30
열량(kcal)/단백질(g)		674/32	624/22	696/31	597/28	627/30
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	제철과일(바나나)	제철과일(사과)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(당근)&치즈②	호상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기아육국⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	잡곡밥(수수밥) 애호박된장국⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ (★치킨가스&소스①⑤⑥⑥⑥) 눈꽃양배추샐러드①⑤⑥⑫ 김치(배추김치)⑨	소고기자장덮밥⑤⑥⑥ 파송송달걀국① 군(찜)만두⑤⑥⑩ 김치(깍두기)⑨	잡곡밥(흑미밥) 느타리된장국⑤⑥ ★영양짬뽕⑤⑥⑤ 연근조림⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 안매운(해물)짬뽕국⑤⑥ 안매운콩고기마파두부⑤ (안매운마파두부⑤⑥⑩) 오이송송이무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ ★감자수제비국⑥ 김치(배추김치)⑨
	오후간식	빵(모닝빵)&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	단호박꿀찐 (찐단호박) 우유②	★잔치국수①⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥ 차(등글레차)	빵(통밀빵)①②⑤⑥ (★떡(시루떡)) 차(보리차)
열량(kcal)/단백질(g)		697/26	598/21	696/30	634/26	613/22
열량(kcal)/단백질(g)		697/26	598/21	696/30	634/26	613/22
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금) 추석	26(토)
오전간식	제철과일(파인애플)	제철과일(오렌지)	우유미숫가루②⑤			
점심	쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ ★소고기곤약조림⑤⑥⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	잡곡밥(참쌀밥) 배추된장국⑤⑥ ★생선(가자미살)구이⑤⑥ (★달걀양념구이⑤⑥⑤) 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	<저염데이> ★돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 순두부맑은국①⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑥ 오이무침			
	오후간식	빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥ 우유②	달걀샐러드①⑤ (★삶은달걀①) 우유②			
열량(kcal)/단백질(g)		708/25	640/31			
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	<이달의 식재료>		
오전간식	제철과일(바나나)	제철과일(오렌지)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	농산물	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각	
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑥ 너비아니구이⑤⑥⑥⑥ 마카로니(견포도)샐러드①⑤ 김치(배추김치)⑨	<지구를 지키는 날> 잡곡밥(흑미밥) ★오징어묵국⑤⑥⑦ (★달걀탕⑥) 두부간장구이⑤⑥ 데친양배추무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	오므라이스①⑤⑥ 유부맑은장국⑤⑥ 사각어묵채소볶음⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		수산물	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽁치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미
	오후간식	빵(식빵)&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	⑥단호박버터구이② 우유②	가을배추전①⑤⑥ 차(보리차)		과일
열량(kcal)/단백질(g)		695/22	645/29	651/25		

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 떡, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치 (배추, (얼갈이, 봄동))	소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오징어	참치캔 (다랑어)	생선가스(명태) /치킨가스(닭고기)	너비아니 (돼지고기, 소고기)	생일식단	현장학습식단
	국내산	국내산	9/1	9/15	9/28		

※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.

알레르기 표시 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.

- ⑩야생산란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 일부 식단이 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

식단 안내 사항

■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 유류/가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ●조식색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광판: 1-2세와 다른 메뉴

- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.

- 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.

- 이 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이므로, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 것은 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.