

밥·죽·누룽지		콩류		육류				수산물			
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부		쇠고기		닭고기		전복			
산		산		국내산		수입산		산			
		한우/육우/젖소		산		산		산			
• 후기 이유식(9개월~11개월) - 고형식 · 식재료 크기는 5mm~7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공 · 1일 3회 제육이 가능하여 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기 · 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g~150g이 적당 · 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요						• 완료가 이유식(12개월~15개월) - 고형식 · 본격적인 유아식을 시작하기에 적합한 단계 · 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공 · 이유식 원료가 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주셔서 유아식 준비					
알레르기		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
유발식표시		⑪복숭아	⑫토마토	⑬이황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳걔	
이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아 7명 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 금식 시 확인하여 섭취해 주세요. ※이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

식단안내

1. 0~11개월 영아의 이유식으로부터 1일 섭취비율은 한국인영양섭취기준을 바탕으로, 초기(4~5개월)에는 10~20%, 중기(6~8개월)에는 30~40%, 후기(9~11개월)에는 50~60%입니다.

	신장(cm)	체중(kg)	에너지(kcal)	단백질(g)
0~5개월	58.3	5.5	500	10
6~11개월	70.3	8.4	600	15

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

- * 서초구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 이유식 후기 식단은 6~11개월 영아 기준 하루 영양섭취량 600kcal의 55%에 해당하는 330kcal*, 단백질은 8.25g 내외입니다.

2. 중기와 후기가 같은 종류의 '죽' 이더라도 죽의 묽기는 다르게 조리합니다.

- * 중기 : 숟가락을 기울었을 때 똑 떨어지는 상태
- * 후기 : 수분이 많고 진득진득한 무른밥 상태
- * 완료기 : 쌀알을 그대로 사용한 진밥 상태

3. 이유식은 모두 무염으로 조리합니다.

4. 영아의 개인정보를 고려하여 부모님과 협의 후 이유식을 제공하시기 바랍니다.

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)
오전간식	수유	-	-	간식
	이유식	미음 50g	죽 80g	
점심	수유	수유	수유	점심식사 (진밥 형태+1세 식단)
	이유식	-	죽 120g	
오후간식	수유	수유	수유	간식
	이유식	-	죽 100g	

5. 이유식 단계별 사용 가능식품

식품	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12~15개월)
곡류	가능식품 쌀 찹쌀·감자·고구마	차조·현미·옥수수	대부분의 곡류	대부분의 곡류 가능
	피할식품 말·단단한 감곡(현미·보리)		메밀	-
육류	가능식품	쇠고기·닭고기(살코기)	쇠고기·닭고기(살코기)	대부분의 육류 가능
	피할식품	기름기 많은 부위	기름기 많은 부위	-
어패류	가능식품	흰 살 생선살(조가·명태·가자미)	갈치·대구·멸치	보통의 생선류 가능
	피할식품			깐 생선·조개
유제품	가능식품	플레인 호상 요구르트	짜지 않은 치즈	생우유
	피할식품			저지방우유
콩류	가능식품	대부분의 콩류·두부	대부분의 콩류	대부분의 콩류 가능
	피할식품 대두		-	-
채소류	가능식품			대부분의 채소류 가능
	피할식품			-
과일류	가능식품 사과·배	수박·바나나	멜론·참외·포도즙	대부분의 과일류 가능
	피할식품 달가·토마토·오렌지·귤·레몬·포도·키위·복숭아			-
난류	가능식품	달걀노른자	달걀노른자	달걀노른자·흰자 가능
	피할식품	흰자	흰자	-
견과류 및 유지류	가능식품	밤	참기름(소량)	대부분의 견과류와 유지류 가능
	피할식품		땅콩·견과류·동물성지방	땅콩 및 땅콩버터
당류	가능식품			
	피할식품	꿀		

6. <원산지 표시 품목> 안내

「쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 연소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/찹쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 볼통배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세」가 해당됩니다.
(수산물 원산지 표시 일부 개정, 2023. 7. 1. 시행)

7. <서초형 급식환경개선 식단> 이유식 추가 메뉴 안내

- 매일 과일 제공(급식환경개선사업 기준)
- 식단의 예시 과일에는 위의 이유식 단계별 사용 가능식품표를 참조하여 기관에 맞게 변경 가능합니다. (단, 연속적으로 동일 과일 제공 불가)
- 퓨레는 중기(6~8개월) 20g, 후기·완료기(9~15개월) 25g 제공되며, 완제품인 퓨레 제공시 양이 남더라도 재사용 불가합니다.
- 기관별 상황에 따라 과일이나 퓨레 발주가 어려울 경우 자율적으로 상호변경 가능합니다.
- 과일 제공 방법(파즘당, 갈기, 슬라이스 등)은 원별 상황에 맞게 선택 가능합니다.
- 이유식의 죽류는 기존 양과 동일하게 제공, 과일은 후식이나 간식 형태로 제공합니다. (포만감을 느낄 경우 다음 급간식량 조절)
- 모든 과일이나 퓨레도 이유식 죽류와 동일하게 보존식을 보관합니다.



서초구 어린이급식관리지원센터



2026년 7월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 6. 19.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질	〈생일식단〉 257kcal/10g	〈견학식단〉 244kcal/7g	1일(수) 437kcal/20g	2일(목) 463kcal/16g	3일(금) 485kcal/17g	4일(토) 310kcal/12g
오전간식	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*	다진당근·콩·올리브유요거트②	♡가지죽	사과	우유②
점심	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육볶고기⑤⑥⑩ (돈까스①⑤⑥⑩) 오이초절임 배추김치⑨ 제철과일(예:키위)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /고마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨ 제철과일(예:바나나)	나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 배추김치⑨(백김치⑨) 쑥김치⑨ 멜론	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 오이초절임 배추김치⑨(백김치⑨) 키위	보리밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 고구마순(무)나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 무설탕요거트②	오징어덮밥⑤⑥⑦ 느타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨ 제철과일(예:키위)
오후간식			냉모밀③⑤⑥	찐단호박 &우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	6일(월) 469kcal/16g	7일(화) 443kcal/17g	8일(수) 451kcal/19g	9일(목) 454kcal/18g	10일(금) 489kcal/18g	11일(토) 320kcal/12g
오전간식	누룽지죽	참외 &우유②	다진당근·콩·올리브유요거트②	타락죽②	오렌지	우유②
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	〈서울미래밥상〉 기장밥 청경채맑은국 삼치조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 마카로니샐러드①⑤⑥	〈수요일은다먹는날〉 ♡돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 쑥오이초절임 자두	〈저염실천의 날〉 수수밥 저염부추된장국⑤⑥(국없는날) 순살찜닭⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 사과	〈일당!오십!의 날〉 흑미밥 황태미역국⑤⑥ (달걀제외)두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 무설탕요거트②	오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(예:참외)
오후간식	배추전⑤⑥&우유②	약과⑥&보리차	토마토리조토⑤⑥⑩	찐감자 &우유②	단팥빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	13일(월) 478kcal/17g	14일(화) 424kcal/22g	15일(수) 초복 474kcal/18g	16일(목) 461kcal/17g	17일(금) 제헌절	18일(토) 347kcal/12g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	키위 &치즈②	다진당근·콩·올리브유요거트②	참나물죽		우유②
점심	보리밥 시금치맑은국 돈육목살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤ 열무김치⑨(깍두기⑨) 멜론	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 브로콜리숙회	채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 열무김치⑨(깍두기⑨) 쑥간래자반 수박	〈저염실천의 날〉 차조밥 저염유부맑은국(송농) 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 참외		쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 열무김치⑨(깍두기⑨) 제철과일(예:멜론)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&매실차	구운달걀①&동글레차	간장국수⑤⑥⑩	찐고구마 &우유②		
일자 열량/단백질	20일(월) 501kcal/21g	21일(화) 459kcal/16g	22일(수) 464kcal/16g	23일(목) 458kcal/17g	24일(금) 473kcal/17g	25일(토) 중복 334kcal/16g
오전간식	흑임자죽	다진당근·콩·올리브유요거트②	자두 &우유②	야채죽	토마토 ②	우유②
점심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 바나나	흑미밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑨(깍두기⑨) 수박	〈서울미래밥상〉 곤드레나물밥 감자국⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 쑥무초절임 김구이	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 열무김치⑨(깍두기⑨) 오렌지	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 무설탕요거트②	닭살취나물볶음밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 열무김치⑨(깍두기⑨) 제철과일(예:바나나)
오후간식	(해물)파전⑤⑥⑦&우유②	찰보리 ①②⑥&차(예:결명차)	과일빙수(과일화채)②	삶은달걀①&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 열량/단백질	27일(월) 477kcal/18g	28일(화) 411kcal/17g	29일(수) 412kcal/18g	30일(목) 472kcal/18g	31일(금) 455kcal/18g	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	멜론 &치즈②	다진당근·콩·올리브유요거트②	순두부죽⑤	바나나	
점심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 키위	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 열무김치⑨(깍두기⑨) 미숫가루우유②	닭살부추덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 브로콜리숙회 배추김치⑨(백김치⑨) 쑥김치⑨ 파인애플	〈저염실천의 날〉 수수밥 송농(국없는날) 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ ♡가지나물⑤⑥ 열무김치⑨(깍두기⑨) 사과	〈서울미래밥상〉 흑미밥 무된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 무설탕요거트②	수요일 ♡메뉴는 원래 사정에 따라 자율 제공 가능 ※7월 제철 채소스틱(다진채소) 파프리카, 오이, 당근 등
오후간식	채소주먹밥⑤&옥수수차	찐고구마 &매밀차③	☆새우살우유크림우동②⑥⑨	찐단호박 &우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	

알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기				
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲갯					
원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육·어육·공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○													
		밥·죽·누룽지		콩류		배추김치			수산물						
		쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)		고춧가루		오징어		전복	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		산	
육류				쇠고기											
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기양파찜	쇠고기당근볶음	쇠고기소보로비빔밥	쇠고기가자구이	쇠고기버섯조림	쇠고기미역국						
국내산	국내산	국내산	호주산 (품종)	호주산 ()	호주산 ()	호주산 ()	호주산 ()	호주산 ()	국내산 ()						
해물동그랑땡				너비아니			돈까스		추가 원산지						
오징어				닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기								
산				산	산	산	산								

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal*, 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

- * 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
- * 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.
3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.
매일 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.
4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.
5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매일 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.
6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며, 주 1회 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 송능을 제공합니다.
7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류
국	채소국, 호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국, 쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류, 소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류, 고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류, 달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/참쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멍쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.

13. <서초형 급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내

- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.
- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기존식단 3찬 + 1찬)

간식으로 제철과일이 제공될 경우	점심 메뉴로 간편식, 후식의 형태로 1가지 메뉴를 추가로 제공(연속적으로 동일 과일 제공 불가)
간식에 제철과일이 없을 경우	점심 메뉴로 제철 과일을 후식으로 제공(간식 1회 분량의 50~70%)



2026년 7월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 6. 19.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질	<생일식단> 367kcal/14g	<견학식단> 349kcal/11g	1일(수) 624kcal/29g	2일(목) 662kcal/23g	3일(금) 693kcal/24g	4일(토) 442kcal/18g
오전간식	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*	다진당근&플레인요구르트②	♡가지죽	사과	우유②
점심	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 오이초절임 배추김치⑨ 키위	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /꼬마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱 각두기⑨ 바나나	나물비빔밥⑤⑥ 청국장⑤⑥ 해물동그랑땡⑤⑥⑦ 배추김치⑨ 쑥김치 멜론	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 오이초절임 배추김치⑨ 키위	보리밥 숙갓된장국⑤⑥ 돈육피망구이⑤⑩ 고구마순(무)나물⑤⑥ 배추김치⑨ 무설탕요구르트②	오징어덮밥⑤⑥⑦ 노타리버섯맑은국 으깬단호박샐러드①⑤ 각두기⑨ 제철과일(예:키위)
오후간식			냉모밀③⑤⑥	찐단호박&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	6일(월) 670kcal/22g	7일(화) 633kcal/25g	8일(수) 647kcal/27g	9일(목) 649kcal/26g	10일(금) 698kcal/26g	11일(토) 457kcal/17g
오전간식	누룽지죽	참외&우유②	다진파프리카&플레인요구르트②	타락죽②	오렌지	우유②
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 각두기⑨ 배	<서울미래밥상> 기장밥 청경채맑은국 삼치조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	<수요일은다먹는날> ♡돈육가지볶음밥⑤⑥⑩ 달걀찜① 취나물된장무침⑤⑥ 각두기⑨ 쑥이초절임 자두	<저염실천의 날> 수수밥 저염부추된장국⑤⑥(국없는날) 순살찜닭⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	<일당! 오십!의 날> 흑미밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 각두기⑨ 무설탕요구르트②	오므라이스①⑤⑥ 애호박된장국⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:참외)
오후간식	배추전⑤⑥&우유②	약과⑥&보리차	토마토리조트⑤⑥⑩	찐감자&우유②	단팥빵&우유②	
일자 열량/단백질	13일(월) 671kcal/25g	14일(화) 661kcal/23g	15일(수) 초복 677kcal/26g	16일(목) 646kcal/26g	17일(금) 제한식	18일(토) 495kcal/17g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	키위&치즈②	다진고구마&플레인요구르트②	참나물죽		우유②
점심	보리밥 시금치맑은국 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 열무김치⑨(각두기⑨) 멜론	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 브로콜리숙회	채소영양밥 얼갈이국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 열무김치⑨(각두기⑨) 쑥전래자반 수박	<저염실천의 날> 차조밥 저염취나물된장국(송농) 새우살파프리카볶음⑤⑥⑨ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 참외		쇠고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 열무김치⑨(각두기⑨) 제철과일(예:멜론)
오후간식	잔멸치주먹밥⑤&매실차	구운달걀&동굴레차	간장국수⑤⑥⑩	찐옥수수&우유②		
일자 열량/단백질	20일(월) 688kcal/30g	21일(화) 650kcal/23g	22일(수) 663kcal/24g	23일(목) 655kcal/24g	24일(금) 676kcal/24g	25일(토) 중복 480kcal/23g
오전간식	흑임자죽	다진오이&플레인요구르트②	자두&우유②	아채죽	토마토②	우유②
점심	수수밥 참나물된장국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	흑미밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 열무김치⑨(각두기⑨) 수박	<서울미래밥상> 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 감자국⑤⑥ 두부숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨ 쑥무초절임 김구이	<저염실천의 날> 기장밥 저염취나물된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 우영채볶음⑤⑥ 열무김치⑨(각두기⑨) 오렌지	차조밥 시래기국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 무설탕요구르트②	닭살취나물볶음밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 열무김치⑨(각두기⑨) 제철과일(예:바나나)
오후간식	(해물)파전⑤⑥⑦&우유②	찰보리떡&결명자차	과일화채②	삶은달걀①&우유②	카스테라①②⑥&우유②	
일자 열량/단백질	27일(월) 681kcal/25g	28일(화) 664kcal/26g	29일(수) 635kcal/26g	30일(목) 675kcal/25g	31일(금) 680kcal/25g	
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	멜론&치즈②	다진당근&플레인요구르트②	순두부죽	바나나	
점심	현미밥 순두부백탕⑤ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 열무김치⑨(각두기⑨) 미숫가루우유②	닭살부추덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 배추김치⑨ 쑥김치 파인애플	<저염실천의 날> 수수밥 송농(국없는날) 돈육도라지볶음⑤⑥⑩ ♡가지나물⑤⑥ 열무김치⑨(각두기⑨) 사과	<서울미래밥상> 흑미밥 무된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 무설탕요구르트②	수요일 쑥메뉴는 원래 사정에 따라 자율 제공 가능 ※7월 제철 채소스틱 파프리카, 오이, 당근 등
오후간식	채소주먹밥⑤&옥수수차	찐고구마&매일차③	☆새우살우유크림우동②⑥⑨	찐단호박&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	

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

원산지 표시 예시				쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육 어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○															
				밥·죽·누룽지		콩류		배추김치			수산물								
				쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봉동·얼갈이)		고춧가루		오징어		전복			
				국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		산			
육류				쇠고기															
돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기		쇠고기양파찜		쇠고기당근볶음		쇠고기소보로비빔밥		쇠고기가자구이		쇠고기버섯조림		쇠고기미역국	
국내산		국내산		국내산		호주산 (품종)		호주산 ()		호주산 ()		호주산 ()		호주산 ()		호주산 ()		국내산 ()	
해물동그랑땡				너비아니				돈까스		추가 원산지									
오징어				닭고기		돼지고기		쇠고기		돼지고기									
산				산		산		산		산									

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 3~5세 600kcal*, 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2025년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
3~5세	17.6	105.4	1,400	25
1~2세	11.7	85.8	900	20

- * 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.
- * 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.
3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.
매일 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.
4. 포화지방, 나트륨, 식품첨가물 등이 많은 초가공식품(소시지, 어묵, 햄 등)의 사용을 제한합니다.
5. <수요일은 다 먹는 날> 안내
- 매일 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.
6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며, 주 1회 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 송능을 제공합니다.
7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다.
'서울미래밥상'은 월 2회 이상 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.
* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.
* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 동일 조리법으로 대체 가능합니다.

구분	대체가능 식품
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 키위, 배, 복숭아 등
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡, 증편 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)
빵	소보로, 카스테라, 치즈빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류
국	채소국, 호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국, 쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북엇국, 황태채뭇국, 오징어뭇국 등
단백질 반찬	육류, 소, 돼지, 닭, 오리 등
	어류, 고등어, 삼치, 임연수, 가자미, 오징어, 주꾸미, 새우 등
	난류, 콩류, 달걀, 두부 등
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/참쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 영유아 발달 정도를 고려하여 질식을 유발할 수 있는 식재료를 제한하고 연령별 식단을 구분 사용합니다.
- 모든 음식 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.

3-5세	떡 메뉴 제공 -> 멍쌀 떡류로 제공하고, 잘게 잘라 배식 제철채소를 '채소스틱' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공
1-2세	떡 메뉴 제외 -> 화요일 오후간식으로 찐서류, 빵류 등을 번갈아 제공 제철채소를 0.4*0.4cm 크기로 잘라 '다진채소' 형태로 플레인요구르트와 함께 제공 *2025 식단 의견 조사에 따라 1-2세의 경우 '채소스틱' 또는 '다진채소' 중 선택 제공 가능

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.
- 선생님들은 배식 전 생선살의 가시 유무를 확인 후 제공하고 아이들에게 주의하여 섭취하도록 지도합니다.

13. <서초형 급식환경개선 식단> 1식 4찬 메뉴 안내

- 매일 제철과일과 유제품이 1회 이상 제공되도록 식단을 구성합니다.
- 점심 식단으로 4찬식을 구성하여 제공합니다. (기존식단 3찬 + 1찬)

간식으로 제철과일이 제공될 경우	점심 메뉴로 간편식, 후식의 형태로 1가지 메뉴를 추가로 제공(연속적으로 동일 과일 제공 불가)
간식에 제철과일이 없을 경우	점심 메뉴로 제철 과일을 후식으로 제공(간식 1회 분량의 50~70%)