

2026년 9월 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 한국인 영양소 섭취기준(2025), 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025), 어린이집 평가 매뉴얼(2026)을 바탕으로 작성하였습니다.

■ 연령별 영양소 섭취기준

1일 기준	에너지 필요 추정량	단백질 권장 섭취량
1-2세	900kcal	20g
3-5세	1,400kcal	25g

- ①1일 식단(죽미포함 일반형 기준)은 연령별 에너지 필요 추정량의 평균 45% 내외로 구성
 * 1-2세 : 390-450kcal, 3-5세 : 600-680kcal
 * 1-2세 : 630-710kcal, 3-5세 : 970-1080kcal(연장형 식단은 연령별 1끼 열량 추가)
 ②식단표의 열량/단백질량은 어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성

■ 식단 내 표기 사항

- ① **신메뉴** : 제철 식재료를 다채롭게 먹기 위한 신메뉴 제공
 ② **연령별메뉴** : 연령에 따른 섭취 가능 식재료와 조리 방법의 차이로 1-2세, 3-5세 메뉴를 각각 구분하여 제공
 ③ **푸른데이** : 지속 가능한 환경을 위해 잔반을 줄이는 날로 어린이의 선호도 및 잔반량, 폐기율 등을 고려한 메뉴 제공

■ 식단 테마 ‘제철 푸드 브릿지’ : 제철을 먹다, 건강을 잇다! 제철 채소로 만나는 *푸드 브릿지

- *푸드 브릿지란? 한 가지 주제 식재료를 선정하고 단계별 교육을 통해 그 식재료와 친밀감을 형성하여 편식을 개선하는 프로그램
 - 매월 이달의 제철 채소에 대한 정보를 제공하고 가정 또는 기관에서 할 수 있는 푸드 브릿지 1·2단계의 놀이 및 요리 활동 소개, 4주에 걸쳐 제철 채소를 사용한 푸드 브릿지 3·4단계의 메뉴 및 신메뉴 제공
 - 이달의 신메뉴, 연령별 메뉴, 푸른데이, 저염·저당메뉴를 제공하여 올바른 식습관을 형성하고 지속 가능한 지구 만들기에 동참

■ 9월의 제철 채소 [단호박]

단호박은 일반 호박에 비해서 달고 밤처럼 속이 바슬바슬하고 부드러운 맛이 있습니다. 식이섬유가 풍부하여 소화를 돕고, 노란 속살의 주성분은 베타카로틴으로 체내에서 비타민 A로 전환되어 항산화 작용이 뛰어나며 감염에 대한 저항력을 높여주는 눈 건강에 도움이 됩니다. 단호박을 고를 때는 진한 녹색에 골이 균일하고 단단하며 속은 황색을 띠고 씨가 촘촘하게 모여있는 것이 좋습니다. 단호박은 껍질에도 영양분이 많아서 껍질까지 먹는 것이 좋고 단단해서 자르기 어려우므로 살짝 찌거나 전자레인지로 이용하면 쉽게 손질할 수 있습니다. 자른 단호박의 과육은 손상되지 않도록 손가락으로 씨만 긁어내도록 합니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)	2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 요리 활동을 하며 친해지기)
‘단호박’은 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?	단호박 샌드위치 만들기 : 단호박을 으개서 샐러드를 만들고 샌드위치 속을 채워보아요.
3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)	4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
단호박우유스프, 단호박블루베리무스, 단호박밥	찐단호박

출처 : 건강보험공단, 경기도교육청, 농식품정보누리, 한국농수산식품유통공사

■ 원산지 의무 표기 대상 식품

시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 원산지 의무 표기 대상을 기입하였으며, 급식소에서 추가 제공하거나 실제 사용하는 식육·수산물 가공품의 원산지는 확인 후 공란에 추가 작성하시기 바랍니다. 쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)이 포함된 밥, 죽 등의 메뉴는 제공 빈도를 고려하여 유색으로 표시하지 않으니 식단 내 원산지 기입란에는 누락 없이 기입하시기 바랍니다.

품목	해당 식품
쌀(백미, 찰쌀, 흑미, 현미 - 쌀 가공품 포함)	밥, 죽, 누룽지
배추김치(배추: 얼갈이배추, 봄동배추 포함), 백김치	배추, 고춧가루
콩류(콩 가공품 포함)	두부류, 콩국수, 콩비지
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 등
수산물	명태, 동태, 생태, 코다리, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 등
식육·수산물 가공품	비엔나소시지, 햄, 너비아니, 떡갈비, 치킨너겟, 생선가스, 진미채, 참치, 어묵 등

■ 생일 식단

어린이 급식소에서 선택하여 사용할 수 있고 작성된 메뉴는 수정하지 않고 사용하시기 바랍니다. 오전 간식은 해당 일의 오전 간식을 그대로 제공하시고 추가 제공을 원하는 경우, 제공 후 급식·운영일지 등에 기입하고 보호자에게 안내하시기 바랍니다.

구분	1	2	3	4	5	6
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 두부미역국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑬ 브로콜리참깨무침	흰쌀밥/백김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	흰쌀밥/백김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨	흰쌀밥/백김치⑨ 황태미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥	흰쌀밥/백김치⑨ 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤	흰쌀밥/백김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 콩나물숙채⑤⑥
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②
열량/단백질	449/14	510/16	515/19	516/24	468/19	525/18

■ 자연식품은 제공하는 제철 과일 및 채소 스틱의 구체적인 명칭을 작성하고, 해당 메뉴의 영양소 함유량을 더하여 열량/단백질 칸에 기입하시기 바랍니다.

메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	메뉴명	제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
단감	35	17.9	0.1	배	35	16.1	0.1	포도	35	20	0.2
멜론	35	14	0.5	사과	35	19.6	0.1	고구마스틱	25	41	0.3
바나나	35	27.7	0.4	샤인머스켓	35	23	0.1	당근스틱	25	7.8	0.3
방울토마토	25	6	0.3	오렌지	35	16.5	0.3	오이스틱	25	3.3	0.3
블루베리	35	16.8	0.2	파인애플	35	18.6	0.2	파프리카스틱	25	6.5	0.2

날짜(요일)		9월 1일(화)	9월 2일(수)	9월 3일(목)	9월 4일(금)	9월 5일(토)
오전간식		떠먹는요구르트②	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	우유②
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤⑥	돼지고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 맑은우거지국⑤⑥ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	차조밥/백김치⑨ 쇠고기감자국⑤⑥⑬ 두부까스+돈까스소스 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 근대나물무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 콩가루시래기국⑤ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 김자반	기장밥/깍두기⑨ 청국장국⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑫⑬⑭ 호박잎나물⑤⑥
오후간식		단호박유부소스②, 유기농쌀과자	잔치국수⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 둥굴레차	채소주먹밥, 옥수수차	-
열량/단백질		488/18	371/13	494/18	360/16	344/13
날짜(요일)	9월 7일(월)	9월 8일(화)	푸른데이 9월 9일(수)	9월 10일(목)	9월 11일(금)	9월 12일(토)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일	두유⑤
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 채개장국⑤⑥ 돼지고기당근찜⑤⑥⑩ 저당브로콜리흑임자소스무침 ①⑤	흑미밥/백김치⑨ 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크+케첩 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 단호박블루베리무스②	쇠불고기비빔밥⑤⑥⑬ 연두부국⑤⑥ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	수수밥/백김치⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 수제비국⑥ 고등어카레구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ 애호박무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 양상추무침
오후간식	삶은달걀①, 식혜	마들렌①②⑤⑥, 보리차	부추채소전①⑤⑥	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	찐감자, 둥굴레차	-
열량/단백질	381/20	509/16	404/16	491/19	386/16	365/17
날짜(요일)	9월 14일(월)	9월 15일(화)	9월 16일(수)	9월 17일(목)	9월 18일(금)	9월 19일(토)
오전간식	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	크림스프②⑤⑥⑬⑭
중식	수수밥/깍두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 오리고기주물럭⑤⑥ 고구마볶음⑤⑥	신메뉴 단호박밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기바베큐조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	간장마파두부덮밥⑤⑥ 만둣국⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 양지설렁탕②⑤⑥⑬⑭⑮ 달걀말이①⑤ 상추사과무침⑤⑥	차조밥/백김치⑨ 시래기된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 연령별메뉴: 콩나물무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 참치미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림⑤⑥⑬⑭ 얼무나물
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 옥수수차	모닝빵①②⑤⑥, 과채주스	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마, 보리차	모듬어묵탕⑤⑥	-
열량/단백질	397/14	426/21	398/13	475/18	331/24	322/16
날짜(요일)	9월 21일(월)	9월 22일(화)	푸른데이 9월 23일(수)	9월 24일(목)	9월 25일(금)	9월 26일(토)
오전간식	제철과일	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	제철과일			
중식	기장밥/깍두기⑨ 맑은콩비지찌개⑤⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 아욱나물⑤⑥	고 유 나 생 일 흰쌀밥/백김치⑨ 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드①⑤	파프리카잡채밥⑤⑥ 돼지미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②			
오후간식	미니우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유	소보로빵①②④⑤⑥, 두유⑤			
열량/단백질	390/12	510/16	475/16			
날짜(요일)	9월 28일(월)	9월 29일(화)	9월 30일(수)	식단 작성자 : 김현정, 엄유민 영양사 / 발행일 2026.8.20.(목)		
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 뽕간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ 백김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 [대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.		
중식	흰쌀밥/백김치⑨ 오징어묵국⑤⑥⑦ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채무침⑤⑥	차조밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추찜	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 복합국⑤⑥ 건치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②			
오후간식	김가루주먹밥, 보리차	핫케이크①②⑤⑥, 우유②	찐만두⑤⑥⑩			
열량/단백질	386/19	506/23	397/18	이미지 출처 : 미리캔버스		

토 요 중식 선택식	9월 5일(토)	9월 12일(토)	9월 19일(토)	9월 26일(토)
	오므라이스①⑤⑫ 청국장국⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	닭고기파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 깍두기⑨ 요구르트②	쇠고기굴소스덮밥⑤⑥⑬⑭ 참치미역국⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	추석연휴
열량/단백질	389/15	321/15	336/15	

밥	배추김치	백김치	콩류	콩	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)	돼지고기	닭고기
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	두부	연두부	국용	국산	국산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기	수산물			함박스테이크	떡갈비	치킨너겟	수산물 가공품
	고등어	동태	오징어	쇠고기	돼지고기	쇠고기	닭고기
국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③패밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입·사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)