

2025학년 12월 식단표

양천구어린이사회복지급식관리지원센터영양팀

날짜	12/1(월)	12/2(화)	12/3(수)	12/4(목)	12/5(금)
점심	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g
	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 맛살파프리카나물 ①⑤⑥⑧⑫ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 떠먹는 요거트⑨	잡곡밥 사골배춧국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 햄당근감자채볶음⑤⑩ 배추김치⑨ 포도쥬스	두부소보로덮밥 ①⑤⑥ 흑임자연근샐러드 ①②⑤⑥⑧ 샤인머스켓 배추김치⑨ 미니핫도그①②⑤⑥⑩	잡곡밥 쫄갓어묵국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 소고기배추나물 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 우유쿠키①②⑤⑥	잡곡밥 미소국⑤⑥ 돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드①② 배추김치⑨ 바나나
종일반간식	프렌치토스트①②⑤⑥	삼색주먹밥⑤⑥	찐고구마	감자수제비⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥
칼로리/단백질	592kcal/21g	575kcal/18g	616kcal/12g	622kcal/28g	595kcal/22g
날짜	12/8(월)	12/9(화)	12/10(수)	12/11(목)	12/12(금)
점심	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g
	잡곡밥 감자아욱국⑤⑥ 버섯불고기⑤⑥⑬ 김구이 무생채 짜요짜요②/아몬드	잡곡밥 두부부추국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과당근쥬스	잡곡밥⑤⑥⑦⑧⑩ 군만두⑤⑥⑩ 파인애플 무색소단무지 절편	잡곡밥 달걀순두부명란국①⑤ 오징어콩나물볶음 ⑤⑥⑦⑧ 삼색초무침 깍두기⑨ 크린베리쿠키①②⑤⑥	잡곡밥 맑은미역국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물 깍두기⑨ 방울토마토⑫
종일반간식	삶은달걀①/우유②	치즈감자전②⑤⑥	찐감자	쇠고기주먹밥⑤⑥⑬	후레쉬번①②⑤⑥
칼로리/단백질	585kcal/23g	578kcal/23g	575kcal/22g	563kcal/23g	566kcal/19g
날짜	12/15(월)	12/16(화)	12/17(수)	12/18(목)	12/19(금)
점심	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g
	잡곡밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 생선까스/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 오이나물⑤⑥ 동치미 요거얌	잡곡밥 콩나물황태국⑤⑨ 달걀치즈양배추말이 ①②⑤⑥ 진미채무침①⑤⑥⑫⑯ 동치미 감귤쥬스	돈육두부카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 치즈볼①②⑤⑥ 사과 무색소단무지 두유⑤	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 어묵잡채⑤⑥ 돈가지나물볶음⑤⑥⑩ 동치미 찰떡쿠키①②⑤⑥	잡곡밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀두부구이①⑤ 김자반 배추김치⑨ 굴
종일반간식	크림버섯리조또 ②⑤⑥⑬⑭⑮	채소주먹밥⑤⑥	오징어전①⑤⑥⑯	춘권⑤⑥⑮	꿀호떡①②⑤⑥
칼로리/단백질	601kcal/23g	683kcal/28g	610kcal/18g	622kcal/18g	585kcal/20g
날짜	12/22(월)	12/23(화)	12/24(수)	12/25(목)	12/26(금)
점심	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	merry christmas 	
	잡곡밥 매생이무굴국 돼지고기숙주볶음 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 치즈②/요구르트②	잡곡밥 홍합미역국⑤⑥⑮ 훈제오리구이⑤⑥ 고구마샐러드①⑤ 배추김치⑨ 쿠키브라우니 ①②⑤⑥	토마토해물스파게티 ⑤⑥⑫⑬⑮ 요거트과일샐러드② 오이피클 허니갈릭바게트①②⑤⑥ 크리스마스케이크 ①②⑤⑥		
종일반간식	미니팥붕어빵①②⑤⑥	물만두①⑤⑥⑩⑮⑯	약과⑤⑥/우유②		
칼로리/단백질	61kcal/23g	620kcal/21g	680kcal/21g		

- ◆ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.(간식제외)
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저통과 물을 담은 수저통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭·오리고기	수산/식육가공
	백미/찰미/흑미/기장/찹쌀/찰보리	배추/고춧가루	두부/콩비지	한우 국내산	국내산	국내산	생선까스(국내산) 진미채(외국산) 미니핫도그(국내산)
	국내산	국내산	국내산				

◆ 알레르기 식품번호

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

1. 식품첨가물이란?

식품첨가물은 식품을 제조하거나 가공하는 과정에서 첨가되는 물질로, 그 종류에 따라 맛과 향을 항상시키고, 저장성을 높여 더 오래 보존할 수 있도록 하며, 식품의 외관을 보기 좋게 하거나 영양가를 보완하는 역할을 합니다.



보존료, 산화방지제



착향료, 인공감미료



팽창제, 증점제, 유화제



색소, 영양강화제

2. 식품첨가물은 섭취해도 인체에 안전한가요?

식품첨가물은 안전성 평가를 통해 식품첨가물의 1일섭취허용량(Acceptable Daily Intake, ADI)을 설정하고 그보다 훨씬 적은 양이 사용되도록 관리하여 식품으로 섭취되는 식품첨가물은 건강에 위해하지 않습니다.

* 1일섭취허용량(ADI, Acceptable Daily Intake) 사람이 일생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량

3. 식품에 단맛을 주는 식품첨가물, 감미료

당알콜류 (0~2.4kcal/g)	D-소비톨, 자일리톨
당류 (2.4~4kcal/g)	D-리보오스
고감미료 (0~4kcal/g)	아스파탐, 아세설팜칼륨, 시카린나트륨, 수크랄로스

Q 왜 사용하나요?



체중 증가에
영향이 적음



혈중 포도당
농도에 영향이 적음



충치 발생
가능성이 낮음

4. 식품이 미생물에 의해 변질되는 것을 막아주는 식품첨가물, 보존료



햄, 소시지 등
소브산



빵, 치즈 등
프로피온산



간장, 소스, 식초 등
파라옥시안식황산류



과채음료, 잼 등
안식황산

5. 영양소를 복원하거나 강화시켜주는 식품첨가물, 영양강화제

Q 왜 사용하나요?



영양소의 흡수가
더 잘 되도록 하기 위해



제조과정 중 손실된
비타민·무기질을
복원하기 위해



식품의 부족한 영양소를
채우기 위해