부산동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 영유아 식단안내문

■ 영양소 섭취기준

*출처: 보건복지부-한국영양학회, 2025 한국인 영양소 섭취기준, 2025.

구분	에너지 (Kcal)	탄:단:지 에너지 구성비율(%)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	비타민A (㎍ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
만 1~2세	900	50-65:10-20:20-35	130	20	250	40	0.4	0.5	450	6
만 3~5세	1,400	50-65:10-20:15-30	130	25	300	45	0.5	0.6	550	6

■ 식단구성

일품식단	매주 수요일	생일식단/현장학습식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)
요리놀이식단	1일 식단제시 (일정에 맞게 활용)	어린이기호식품 품질인증	메뉴명 옆 인증 표시

이 달의 다른 메뉴

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
점심			

	날짜	만 1~2세 식단	만 3~5세 식단
저녁			

■ 연령에 따른 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 주의사항

음식명		만 1~2세 유의사항	만 3~5세 유의사항
밥류	잡곡밥	• 잡곡량 5% 이내 사용 • 여러가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는것은 지양 • 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	
	볶음밥/덮밥	• 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 • 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	• 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 • 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
		• 염도 0.3~0.4%로 제공	• 염도 0.4~0.5%로 제공
주찬류	불고기용	• 0.2cm 이하의 두께로 3x3cm 크기로 썰어서 조리	
	닭	• 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)	
	생선	• 가급적 순살 생선 사용 / 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	• 소화·저작이 어려운 음식으로 제공하지 않음	• 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절 • 오징어류는 0.5cm이하로 잘게 잘라서 제공 • 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라 잘게 잘라 제공
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공 • 달걀찜 제공 시, 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드/쌈채소	• 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 • 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 • 3x3cm정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 (만1~2세의 경우, 만3~5세보다 작게 잘라서 제공하고 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않도록 주의)	
	나물	• 짜지 않도록 간에 유의 • 2cm 이하 길이로 잘라서 제공	
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공 • 잎보다는 줄기 부분을 잘먹을 수 있음	
		• 백김치 고려	
	깍두기	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 • 1x1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수/잡채	• 면을 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 지도
떡류	떡	• 떡 등 찰기있는 음식은 제공하지 않음 • 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의 후, 감수 신청으로 메뉴변경하여 제공 가능 (단, 협의 증빙 서류 확인 필요)	• 떡국인 경우, 떡을 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공 • 떡 제공 시, 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공(삼킴주의) • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 • 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	

기타			
	표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 제공하지 않음(삼킴주의)	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 (원형 형태로 제공 금지) • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 • 씹어서 삼키도록 지도(삼킴주의)
	견과류/종류 등 딱딱한 음식	• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리
	옥수수	• 만 1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)	
		• 옥수수를 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며, 원형 그대로 제공 금지	
	소시지	• 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	
	찐 음식	• 충분히 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 제공 • 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 (포크는 부스러짐)	
	고구마, 감력분으로 만든 빵	• 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요	
	어린이 기호식품 품질인증 식품	• 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, 어린이 기호식품 품질인증 식품을 제공할 수 있도록 권장 • 인증 식품 확인 방법: 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증 식품 목록	
	나트륨·당류 저감 식품	• 영유아기는 평생 식습관을 좌우하는 중요한 시기이기 때문에 적정량의 나트륨·당류 섭취가 중요함 • 식품 구매 시, 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하도록 권장	

▷ 영유아 식사 시, 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.
▷ 만1~2세는 만3~5세에 비해 섭식 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로, 일부 메뉴에 대하여 위와 같이 조리방법 및 배식방법을 달리하여 제공합니다.
▷ 보존식은 제공한 모든 메뉴를 대상으로 보관하여야 하므로, 연령별 메뉴가 다르게 제공될 경우와 식품알레르기로 인한 대체식을 제공 할 경우에도 각각 보존식을 진행하여야 합니다.
▷ 대체식 또는 조리법 변경 등의 사유로 식단 내 메뉴를 변경 할 경우 식품알레르기 유발물질 확인 후 알맞게 기입하여 주세요.

부산동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 영유아 식단안내문

■ 식품알레르기 유발물질 표시

*표시대상 식품(총 19종): 식품의약품안전처

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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 → **알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한**

■ 원산지표시

품목	세부사항
쌀	• 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/찹쌀, 현미, 흑미 등 쌀의 형태가 유지된 것
배추김치	• 배추, 고춧가루
육류 및 가금류	• 쇠고기(국내산일 경우 한우, 육우, 젖소로 구분하고, 수입산일 경우 수입국가명 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소 등 산양 포함)
콩	• 두부류(연두부, 순두부 포함), 콩국수, 콩비지
수산물	• 낙지, 고등어, 갈치, 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 명태(건조된 것 제외: 황태, 북어), 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀
농·축산가공품	• 식품유형이 식육가공품(햄류·소시지류·건조저장육류·양념육류(양념육, 분쇄가공육제품, 갈비가공품, 천연케이싱)·식육추출가공품·식육함유가공품), • 배추김치가공품, 쌀가공품, 콩가공품 이면서 원산지 표시대상 품목이 포함되어 있는경우 예) 돈까스(식육함유가공품)-돼지고기:국내산
수산물 가공품	• 식품유형이 어육가공품(어묵·어육소시지·어육반제품·어육살·연육·기타어육가공품), 조미건어포류 이면서 원산지 표시대상 품목이 포함되어 있는경우 예) 어묵(어육가공품)-명태:수입산 / 어묵(어육가공품)-대구:원산지표기X

■ 식중독 위해요소 DOWN! 안심 UP!

▷ **손씻기 철저:** 닭, 오리 등 가금류 및 달걀류를 만진 후에는 손세정제를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗하게 씻어야 합니다!

▷ **구입 및 보관 주의:** 달걀은 파손되지 않은 것을 구입하고, 보관 시 냉장고에서 다른 식재료와 구분하여 보관합니다.

▷ **앞치마/고무장갑 구분사용:** 작업과정 중 교차오염이 발생할 수 있으므로 구분하여 사용하고, 사용 후에는 세척 및 건조합니다!



▷ **칼/도마 구분사용:** 도마나 칼의 균이 다른 식재료에 옮겨 교차오염이 발생할 수 있으므로, 용도별로 구분하여 사용합니다!



완제품용 육류용 어류용 채소용

▷ **전처리 세척 순서:** 외포장지 제거 → 해동(냉동제품일 경우) → 다듬기 → 세척



① 채소류 ② 육류 ③ 어패류 ④ 가금류

- **효과적인 세척 방법**
  - 미생물 제거 시 흐르는 물 사용
  - 농약 제거 시 담금물 사용

▷ **식품 중심온도 측정**



- 중심온도는 75℃이상 (어패류 85℃), 1분 이상 가열 유지 (밥, 국 제외)
- 중심온도 측정 방법
  - 조리 식품 중 가장 두꺼운 부위 온도 측정
  - 1회 조리분량마다 3회 이상 측정
- 중심온도 측정 어려울 시 표면온도계 활용



<중심온도 측정 측정 순서>

국공립 일동미라주 어린이집
☏ 051-633-1236

2026년 11월
1·2세 일반형식단표

▶발행처 : 부산동구어린이·사회복지급식관리지원센터
▶발행일 : 2026.11.01.
▶작성자 : 영양팀
▶참 고 : 식생활안전관리원 식단

요일	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5: 현장학습	6
오전간식	키위/치즈:②	달걀죽:①	참치채소죽	바나나/치즈:②	감귤/치즈:②
점심	흑미밥 감자양파국:⑤⑥ 돼지고기수육:⑤⑥⑩ 애호박나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 두부탕국:⑤⑥ 치즈닭갈비:②⑤⑥⑮ 참나물무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	쇠고기콩나물밥&양념장:⑤⑥⑯ 배추된장국:⑤⑥ 단호박샐러드 배추김치:⑨	게살채소볶음밥:①⑤⑥⑧ 가쓰오장국:⑤⑥ 고로케&케찹:①⑤⑥⑫ 배추김치:⑨	백미밥 청경채맑은국 뼈없는쇠갈비찜:⑤⑥⑯ 연두부&양념장:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	카레우동:②⑤⑥/★포도	소보로빵/우유:①②④⑥/②/★바나나	우유미숫가루:②⑤/★청포도	마들렌/우유:①②⑤⑥/②/★골드키위	우엉주먹밥:⑤⑥/★사과
열량(Kcal)/단백질(g)	407/15.7	451.1/19.6	413.2/17.4	481.5/12.2	417.5/14.8
날짜	9	10	11: 오감·요리활동	12	13
오전간식	사과/치즈:②	한우당근죽:⑯	야채짜장면:①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	닭가슴살채소죽:⑤⑥⑮	감귤/치즈:②
점심	흑미밥 무채국:⑤⑥ 안매운마파두부:⑤⑥⑩ 새우살브로콜리볶음:⑤⑥⑨ 김구이/배추김치:⑨	보리밥 모둠어묵탕:⑤⑥ 버섯탕수:⑤⑥ 시금치나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	칼국수:⑥ 김가루채소주먹밥:⑤ 찐만두&양념장:⑤⑥⑩ 배추김치:⑨	기장밥 두부김칫국:⑤⑨ 훈제오리채소볶음:⑤ 오이무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 미역국:⑤⑥ 순살가자미조림:⑤⑥ 고구마샐러드:② 배추김치:⑨
오후간식	유부초밥:⑤⑥/★유기농블루베리쥬스	모닝빵&딸기잼/우유:①②⑤⑥/②/★배	키위&짜먹는요거트:②	찐감자/우유:②/★단감	푸실리크림파스타:②⑥/★토마토
열량(Kcal)/단백질(g)	440.7/17.5	441.7/13.5	427.3/12.4	401.2/17.7	426/16.6
날짜	16	17: 생일잔치	18	19	20
오전간식	배/치즈:②	키위/치즈:②	콩나물죽:⑤⑥	채소스프/조각식빵:②⑤⑥⑮⑯/①②⑤⑥	키위/치즈:②
점심	흑미밥 건새우배춧국:⑤⑥⑨ 돼지목살구이:⑩ 파프리카오이무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 들깨미역국:⑤⑥ 쇠고기버섯볶음:⑤⑥⑯ 숙주나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	돈육짜장덮밥:⑤⑥⑩ 달걀파국:① 왕새우튀김:①⑤⑥⑨ 배추김치:⑨	기장밥 시래기국:⑤⑥ 닭살간장조림:⑤⑥⑮ 연근참깨무침:①⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 순두부찌개:⑤ 김달걀찜:① 느타리버섯나물:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	간장비빔국수:⑤⑥/★포도	케이크/우유:①②⑤⑥/②/★바나나	찐고구마/우유:②/★청포도	찐단호박/떠먹는요구르트:②/★감귤	곡물시리얼+우유:②⑤⑥/★사과
열량(Kcal)/단백질(g)	397.2/12.9	427.2/13.9	443.5/17.6	418/14.8	427.1/18.1
날짜	23	24: 부모배식날	25	26	27
오전간식	바나나/치즈:②	늙은호박죽	흰살생선죽	닭죽:⑮	감귤/치즈:②
점심	흑미밥 북어국:⑤⑥ 오리간장볶음:⑤⑥ 얼갈이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨	보리밥 열무맑은국 돈육채소볶음:⑤⑥⑩ 맛살오이무침:①⑤⑥⑧ 김구이/배추김치:⑨	어묵우동:⑤⑥ 참치주먹밥:⑤ 브로콜리무침 배추김치:⑨	기장밥 애호박국:⑤⑥ 안매운돼지고기김치찜:⑤⑨⑩ 청포묵김무침:⑤⑥ 배추김치:⑨	백미밥 팽이버섯장국:⑤⑥ 언양식불고기:⑤⑥⑯ 오이나물:⑤⑥ 배추김치:⑨
오후간식	채소주먹밥:⑤/★유기농블루베리쥬스	꽈배기/우유:①②⑤⑥/②/★배	두부완자전/보리차:①⑤⑥/★키위	찐고구마/우유:②/★단감	찐빵/우유:⑤⑥/②/★토마토
열량(Kcal)/단백질(g)	422.1/14.9	430.4/15	426/20.3	409.1/17.3	389.9/15.2
날짜	30				
오전간식	배/치즈:②				
점심	흑미밥 콩나물두부국:⑤ 미트볼토마토소스조림:②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 상추사과무침:⑤⑥ 배추김치:⑨				
오후간식	감자수제비:⑥/★포도				
열량(Kcal)/단백질(g)	406.6/14.1				

※ 알레르기 유발식품(총 19종): ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀				쌀가공품		배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입)	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리
	쌀	찹쌀	현미	흑미	누룽지	찹쌀가루	배추	고춧가루	한우	육우					
	국산	국산	국산	국산	산	산	국내산	국내산	0			국내산	국내산	국내산	국내산
	두부류				수산물 (고등어,갈치,명태(건조제외),오징어,꽃게,참조기,주꾸미등)				어육가공품(표시사항에 원산지가 표기된 제품)						
	두부	연두부	순두부						참치	미트볼					
	콩	콩	콩						가다랑어	돼지고기/쇠고기					
	국산	국산	국산						원양산	국산					

★ 표시 된 식단은 코로나 19예방 및 면역력 강화를 위해 요일별 "컬러 푸드" 음식이 추가로 제공됩니다.
월요일 퍼플&블랙, 화요일 화이트, 수요일 그린, 목요일 옐로우, 금요일 레드Day입니다.
※ 위 식단은 어린이집 사정 및 식품 수급 상황에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 제공될 수 있으며, 변경되는 즉시 재안내하겠습니다.
★ 오후 간식으로 추가된 "컬러 푸드"의 경우 영양사가 작성한 식단 외 어린이집에서 추가로 제공하는 메뉴입니다.
따라서, 제시된 영양성분분석표는 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

