발 행 일	2026년 10월 27일 화요일	원 장	이영화	해운대구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center	전 민 정 영양사

국공립 송정해송어린이집 11월 죽식형 식단표

만 0-2세

	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	파프리카죽	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	달걀죽①	양배추죽	시금치죽⑤⑥	어묵죽⑤⑥
점심	흑미밥 맑은콩나물국⑤ 언양식불고기⑤⑥⑯ 얼갈이무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 삼치카레구이⑤⑥ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	간장오리불고기덮밥⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 참나물유자청무침 잘게썬깍두기⑨	기장밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 두부엿장조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 잘게썬배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 실파맑은국 멸치무조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	미니핫도그①②⑥⑩ /액상요구르트②	♥샤인머스켓 /떠먹는요구르트②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	♥단감/우유②	두유⑤
열량/단백질	457.5/14.1	456.9/17.5	430.1/16	436.6/17.6	429.2/12.8	450.2/20.4
	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	채소죽⑤⑥	콩나물죽⑤	쇠고기당근죽⑯	배추된장죽⑤⑥	팥죽	가지죽
점심	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 수제비국⑤⑥ 브로콜리새우볶음⑤⑥⑨ 김구이 잘게썬배추김치⑨	무밥+양념장⑤⑥ 팽이버섯장국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 오징어맑은국⑰ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침 잘게썬배추김치⑨	백미밥1/2 미니칼국수⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	후리가케주먹밥⑤⑥ /보리차	♥바나나	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	♥귤/떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	457.2/19	426/15.9	443.4/16.5	446.8/15.3	457.7/18.6	436.9/15.6
	16(월)	17(화)♥생일식단♥	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	유부죽⑤	고구마죽	조갯살죽⑱	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	호두죽⑭
점심	수수밥 다시마미소장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 열무나물 잘게썬배추김치⑨	차조밥 북어미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 달걀실팟국① 간장비빔만두⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 데리야끼고등어구이 ⑤⑥⑦ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	기장밥 북어콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑮ 미역나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돼지고기양파덮밥 ①⑤⑩ 부추맑은국 토마토치즈샐러드②⑫ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	케이크①②⑤⑥ /우유②	♥사과/우유②	볶음우동⑤⑥	♥배/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	433.6/13.1	472.4/18.5	452.2/16.2	432/14.2	440.1/17.1	420.7/15.5
	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	들깨무죽	미역죽⑤⑥	애호박죽	찹쌀김가루죽	병아리콩죽⑤
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 바지락맑은국⑱ 치킨텐더②⑤⑥⑮ 어린잎샐러드 잘게썬배추김치⑨	우엉채소볶음밥⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 숙주맑은국 새송이버섯달걀장조림 ①⑤⑥ 감자채당근볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	다진열무볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채맑은국 대구살강정⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	구운식빵①②⑥ +블루베리잼/보리차	♥단감 /떠먹는요구르트②	모듬어묵탕⑤⑥	♥바나나/우유②	두유⑤
열량/단백질	472.3/15.6	453.4/17	456.9/14.7	426/19	442.5/17.2	422.7/19.2
	30(월)	『식단 이용시 참고사항』				
오전간식	북어채죽	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		* 11월 제철음식 -과일: 사과, 배, 단감, 귤 -채소: 브로콜리, 배추, 무, 늙은호박, 연근 -해산물: 홍합, 꼬막, 고등어, 꽁치, 대하, 삼치, 도미, 가리비, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		
점심	기장밥 무채된장국⑤⑥ 닭가슴살버터구이②⑮ 브로콜리깨무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨					
오후간식	♥찐감자/우유②					
열량/단백질	447.3/20.8					

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치		콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

쇠고기(한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
				오징어	고등어	
국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산	원양어산	

식육·수산물가공품			
핫도그(3일)	미니돈까스(11일)	참치(14일)	치킨텐더(24일)
돼지 : 국내산	돼지 : 국내산	다랑어 : 원양어산	닭 : 국내산

※위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

식 단 안 내 문



유아 영양소 섭취 기준

- 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량의 약 46%를 충족시킬 수 있도록 하여 오전 간식 8%, 점심 28%, 오후 간식 10%로 작성하였습니다.

연령	신장 (cm)	체중 (kg)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (㎍RAE)	비타민C (mg)	비타민D (㎍)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
만 1-2세	85.8	11.7	900	20	250	40	5	0.5	450	6
만 3-5세	105.4	17.6	1,400	25	300	45	5	0.6	550	6

「2025 한국인 영양소 섭취기준」 보건복지부, 한국영양학회

구분	식단구성 및 대체음식			열량설정기준	
				만 1-2세	만 3-5세
오전 간식	죽	채소죽, 버섯죽, 해물죽, 치즈죽 등		약 8% (약 72kcal)	약 8% (약 112kcal)
	우유 및 유제품	우유, 떠먹는요구르트 등(우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체)			
	계절과일	수박, 참외, 자두, 바나나, 귤, 딸기 등			
점심	밥	백미밥, 흑미밥, 차조밥, 수수밥, 기장밥 등		약 28% (약 252kcal)	약 28% (약 392kcal)
	국	채소국	미역국, 콩나물국, 감자된장국 등		
		고깃국	맑은 쇠고기뭇국, 북어국, 어묵국, 육개장 등		
	주반찬 (단백질반찬)	육류	돈육김치볶음, 불고기, 장조림 등		
		어류	갈치구이, 오징어볶음 등		
		난류 및 콩류	달걀말이, 달걀찜, 두부조림 등		
	부반찬	나물(생채)	무, 오이, 배추, 치커리, 도라지 등		
		나물(숙채)	애호박, 숙주, 시금치, 고사리, 가지, 브로콜리 등		
		기타	김, 파래, 다시마 등		
	김치	배추김치, 백김치, 깍두기 등			
오후 간식	감자, 고구마, 단호박	감자, 고구마, 단호박		약 10% (약 90kcal)	약 10% (약 140kcal)
	밥, 면류	김밥, 유부초밥, 국수, 스파게티 등			
	빵류	카스테라, 마들렌, 모닝빵 등			
	떡류	절편, 송편, 백설기 등			
합계				약 45% (약 390~440kcal)	약 46% (약 600~680kcal)

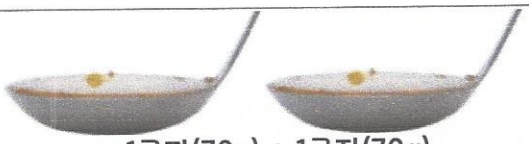
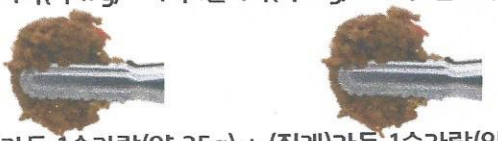
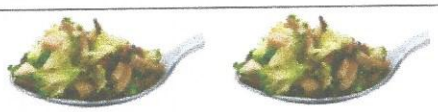
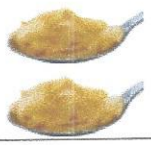
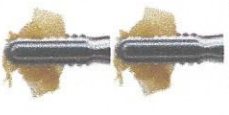
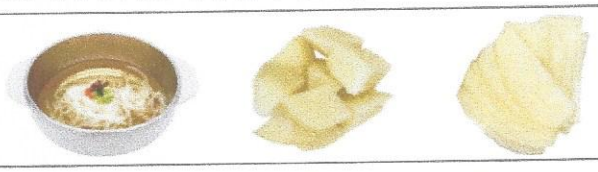
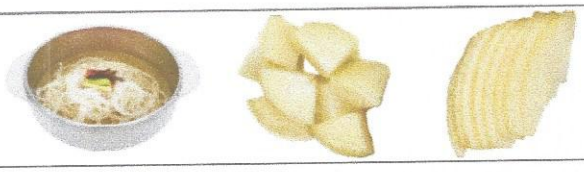
「2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 · 관리지침」 식생활안전관리원

식단의 종류 및 특징

	종류	구성	내용
식단	유아 (만 1-2세, 만 3-5세)	오전 · 오후간식 및 점심식사 (일반형 및 죽식형)	- 점심식단은 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. * 매주 수요일, 토요일 점심은 일품 메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 찬(1종), 김치'로 구성 - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 주 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 비타민과 무기질 급원인 신선한 채소와 과일을 주 3회 이상 제공합니다. - 김치류는 유아식에 적합하게 '잘게 썬 깍두기, 잘게 썬 배추김치' 등으로 표기하여 제공합니다. - 만 1-2세는 딱딱한 음식(콩, 견과류), 찰기가 있는 음식(떡)을 제공하지 않습니다. - 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기식단을 사용하거나, 일반형 식단을 사용하는 경우 식재료 크기를 작게하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다.
	소규모 어린이집 (만 1-2세)		

★ 오전간식이 아침 식사대용이 아님을 강조하고, 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 각 가정에 독려해 주시기 바랍니다.

유아 1인 1회 적정 배식량

<table>
<tr><th rowspan="2">메뉴</th><th colspan="2">1인 1회 적정 배식량 및 조리 시 고려사항</th></tr>
<tr><th>만 1-2세</th><th>만 3-5세</th></tr>
<tr><td>밥류</td><td>
1주걱(80g)</td><td>
1주걱(80g) + 1/2주걱(40g)</td></tr>
<tr><td colspan="3">▷ 잡곡량은 5% 이내로 사용하며, 소화가 용이하도록 충분히 불려서 조리
▷ 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양
▷ 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공</td></tr>
<tr><td>국류</td><td>
1국자(70g) + 1/3국자(약 20g)</td><td>
1국자(70g) + 1국자(70g)</td></tr>
<tr><td colspan="3">▷ 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리</td></tr>
<tr><td>주찬류</td><td>
1숟가락(약 12g) + 1숟가락(약 12g) + 1숟가락(약 12g)</td><td>
가득 1숟가락(약 17g) + 가득 1숟가락(약 17g) + 가득 1숟가락(약 17g)

(집게)가득 1숟가락(약 25g) + (집게)가득 1숟가락(약 25g)</td></tr>
<tr><td colspan="3">▷ 돈육, 우육 : 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 만 1-2세는 다진 고기를 활용하여 조리
▷ 닭고기 : 순살 닭고기 제공(뼈 유의)
▷ 생선 : 배식 전 생선살만 발라서 제공(가급적 순살생선 사용)
▷ 해물 : 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공, 조개의 경우 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
▷ 난류 : 삶은 달걀은 2-4등분으로 잘라 물 · 음료와 함께 제공, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</td></tr>
<tr><td>부찬류</td><td>
1숟가락(약 13g) + 1숟가락(약 13g)</td><td>
1숟가락(약 10g) + 1숟가락(약 10g) + 1숟가락(약 10g) + 1숟가락(약 10g)</td></tr>
<tr><td colspan="3">▷ 나물무침 : 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공
▷ 샐러드, 쌈채소 : 3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
(상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의)</td></tr>
<tr><td>김치류</td><td> 가득
1숟가락
(14g)
 (집게)가득
1숟가락
(14g)</td><td> 1숟가락
(약 10g)
+
1숟가락
(약 10g)
 (집게)1숟가락
(약 10g)
+
(집게)1숟가락
(약 10g)</td></tr>
<tr><td colspan="3">▷ 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">간식
및
기타</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>▷ 국수 : 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
▷ 찐 음식 : 목이 메지 않도록 음료와 같이 제공 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 배식
▷ 사과 : 저작이 편리하도록 두께 0.3cm정도로 얇게 썰어 배식
▷ 떡 : 떡류 제외</td><td>▷ 국수 : 포크로 면이 떠지도록 배식
▷ 찐 음식 : 목이 메지 않도록 음료와 같이 제공, 배식 전에 껍질을 벗겨 작게 잘라서 배식
▷ 사과 : 껍질을 제거하고 두께 0.5cm정도로 얇게 썰어서 배식
▷ 떡 : 찹쌀떡, 새알심, 인절미 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 떡 주의, 목이 메지 않도록 음료와 같이 배식</td></tr>
</table>

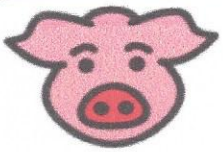
원산지 표시

원산지 표시 대상 품목(농축수산물 29종)



쇠고기

식육 · 포장육 · 식육가공품 포함



돼지고기

식육 · 포장육 · 식육가공품 포함



닭고기

식육 · 포장육 · 식육가공품 포함



오리고기

식육 · 포장육 · 식육가공품 포함



양고기

식육 · 포장육 · 식육가공품 포함



염소고기

유산양 포함, 식육 · 포장육 · 식육가공품 포함

축산물(6종)



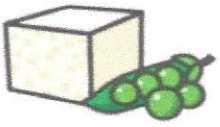
쌀(밥, 죽, 누룽지)

찹쌀현미 · 진쌀 · 쌀가공 포함



배추김치(배추, 고춧가루)

배추김치가공품 · 얼갈이배추·봄동배추 포함



콩(두부,콩국수,콩비지)

가공두부 · 유바제외, 콩가공품 포함

농산물(3종)



넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

수산물(20종)

원산지 표시 방법 및 예시



○○○○어린이집 11월 일반형 식단표

만 3~5세

[원산지 구분 표시]

- 원산지 표시는 음식명 바로 옆이나 밑에 표시
- 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우
  : 일괄표시 가능

[일괄 표시 예시]

쇠고기(한우/육우/젖소)	쇠고기
국내산	호주/미국산

- 각 식재료 별 원산지가 다른 경우
  : 국내산/외국산(호주 등)을 구분하여 각 메뉴 하단에 별도 표기

[별도 표시 예시]

4(화)	14(금)
계삼죽(1.5.6.8)	♥단감
기장밥 달걀탕(1) 쇠고기함스테이크 5.6.16. 미역나물(5.6) 잘게썬깍두기(9)	백미밥 사골짠국 뼈없는쇠갈비찜 (5.6.16) 황경채나물(5.6) 잘게썬깍두기(9)
과일오구르트범벅(2)	골떡
647.3/21.1	602.1/17.7
쇠고기 : 국내산(육우)	쇠고기 : 호주산

[가공식품 표시]

- 가공식품 내 원산지 표시대상 식재료가 있는 경우, 원산지를 별도 표시

[글자 크기]

- 음식명 글자크기와 같거나 크게 표시

[혼합 원산지 표시]

- 원산지가 다른 2개 이상의 품목이 섞인 경우, 섞음 비율이 높은 순서대로 표시

식품알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO_2로10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함)
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

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

알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 같은 식품군 내에서 알레르기 반응이 없는 식품으로 대체 또는 제한해 주세요!

* 식재료 대체 안내문 참

영아식단(이유식) 안내

연령	신장 (cm)	체중 (kg)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (㎍RAE)	비타민C (mg)	비타민D (㎍)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
만 0-5개월	58.3	5.5	500	10	350	40	5	0.3	200	0.3
만 6-11개월	70.3	8.4	600	15	450	55	5	0.4	300	6

「2025 한국인 영양소 섭취기준」 보건복지부, 한국영양학회

		만 4-5개월(초기)	만 6-8개월(중기)	만 9-11개월(후기)
발달 상태		· 입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼키는 시기 · 혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	· 턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직씹기가 발달 · 혀와 입천장으로 으깨는 시기 · 혀와 턱이 위 아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으깨어 먹을 수 있음	· 아래턱 돌리기가 발달하여 돌려씹기가 가능해 지는 시기 · 혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외)음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈 듯이 먹을 수 있게 됨
제공 횟수		간식 개념으로 1일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	삶아서 사방 0.3-0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm크기로 썰어 절구에 으깬상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 썬 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린 상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으깬 상태
조리		10배 미음(불린 쌀 : 물 = 1 : 10)	7배 미음(불린 쌀 : 물 = 1 : 7)	5배 미음(불린 쌀 : 물 = 1 : 5)
		소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙		

「2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 · 관리지침」식생활안전관리원

영아 식단(이유식) 특징

- 영아 식단(이유식)은 1일 1식(후기 오후 간식 포함) 식단을 제공하며 초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월)로 구분됩니다.

구분	대상	종류	구성
영아기	영아(만 0세)	이유식 식단	초·중·후기 이유식

구분	내용
영아 식단 (이유식)	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. - 중 · 후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다. - 영아 식단(이유식)의 단백질 표기는 1g 미만인 경우를 대비해 소수점 둘째 자리에서 반올림하여 표기합니다. - 지역별 센터에서는 영아의 발달상황 및 급식소의 요구를 고려하여 식단을 제공합니다.

초기 이유식 (만 4-5개월)	· 미음과 같은 유동식으로 제공 · 초기 미음은 3일 간격으로 반복하여, 영아의 소화력 및 식품알레르기 등에 유의하여 제공
중기 이유식 (만 6-8개월)	· 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공
후기 이유식 (만 9-11개월)	· 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 · 오후 간식 제공