

2026년 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문



연령별 1일 영양섭취기준

식단	열량(Kcal)	단백질(g)
12개월-만2세	900	20
만3-5세	1,400	25

※ 2020년 한국인 영양소 섭취기준

센터 제공 식단 영양기준

식단	열량(Kcal)	단백질(g)
12개월-만2세	390~440	10~20
만3-5세	600~680	15~25

※ 1일 에너지 필요 추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%

식품알레르기 유발 식품 (19종) 안내

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

- 식품 알레르기를 가진 유아에게 급식 제공 시 알레르기를 유발하는 식품을 제공하지 않으며 균형적인 영양섭취를 위해 같은 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 제공해야 합니다.
- 알레르기 유발식품 표시는 식생활안전관리원 및 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소 사정에 따라 식단을 변경할 시 변경된 식단표에 맞게 수정하여 제공하시기 바랍니다.

원산지 표시 대상 품목

- 축산물 : 쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소 등 산양)고기
- 농산물 : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추와 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 수산물 : 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 전복, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세
- 원산지 표시 대상 품목(농산물, 축산물, 수산물)을 이용한 가공식품

- 외국산을 사용할 경우 "나라명"을 정확하게 표시해야 합니다. 예-동태(러시아)
- 가공식품의 경우 포장지에 기입된 원료의 원산지 표시대상 3순위 중 사용된 원료의 원산지를 표시해야 합니다.

식단 테마 구성

구분	세부내용
잔반 없는 날	음식물쓰레기 줄이기를 실천할 수 있도록 매주 수요일 잔반 없는 날
저염의 날	월 1회 나트륨 함량을 줄이고자 국을 제한하며, 추가로 송농을 제공
생일식단	각 기관의 일정에 맞게 사용할 수 있는 '생일식단' 운영
생과일·채소	비타민, 무기질을 보충을 위한 주 3회 신선한 생과일·채소 제공
제철 및 절기메뉴	계절별 수급 식재료를 활용한 메뉴 및 절기식 메뉴 제공

식단 기타사항

- 식단 사용 시 식재료 수급이 힘든 경우 식단의 식재료를 동일한 식품군, 같은 조리법으로 변경할 수 있으며 급식운영일지에 변경사항과 사유를 기록하도록 합니다.
- 오전, 오후 간식 제공 시 우유 및 유제품이나 차류를 추가로 제공할 수 있습니다.
- 간식으로 차류가 제공되는 경우 보리차, 메밀차, 녹차 등 다른 차류로 변경하여 제공할 수 있습니다.
- 간식류(유제품류, 과·채음료 등) 구매 시 안전하고 영양을 고루 갖춘 '어린이기호식품품질인증' 마크가 있는 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

※인증 제품 확인 방법: 식품안전나라>어린이·청소년 식생활 안전관리>어린이기호식품품질인증>품질인증식품 목록
<http://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>

※ 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품을 선택하는 것이 좋습니다.










제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항


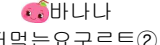


음식명	조리법	12개월-만2세	만3-5세
밥류	잡곡밥	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡량 5% 이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려사용 	<ul style="list-style-type: none"> 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공
	볶음밥·덮밥	<ul style="list-style-type: none"> 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 흰수 제한 없음
국류	국	<ul style="list-style-type: none"> 건더기의 크기는 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기 	<ul style="list-style-type: none"> 국류의 염도는 0.5% 이하로 조절
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	<ul style="list-style-type: none"> 0.2cm 이하의 두께, 3x3cm 크기로 썰어 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 작게 썰거나, 다진 고기를 활용 하여 조리 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 작은 크기로 제공
	닭	<ul style="list-style-type: none"> 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 순살 제공
	생선	<ul style="list-style-type: none"> 가급적 순살 생선 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 순살 사용 또는 배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	<ul style="list-style-type: none"> 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 충분히 익혀서 조리하되 너무 질리지 않도록 조절 	<ul style="list-style-type: none"> 오징어의 경우 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 조개는 껍질 제거 후 살만 제공
달걀	<ul style="list-style-type: none"> 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 	
부찬류	나물	<ul style="list-style-type: none"> 짜지 않도록 간에 유의 	<ul style="list-style-type: none"> 2cm이하 길이로 잘라서 제공
	샐러드·쌈 채소	<ul style="list-style-type: none"> 생으로 제공 시 반드시 세척 및 소독실시 소스는 배식 직전에 버무려서 제공 	<ul style="list-style-type: none"> 1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 있도록 제공
김치류	배추김치	<ul style="list-style-type: none"> 매거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 	<ul style="list-style-type: none"> 앞보다는 줄기 부부를 잘 먹을 수 있음 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
	깍두기	<ul style="list-style-type: none"> (만1~2세는 백김치 고려) 	<ul style="list-style-type: none"> 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	<ul style="list-style-type: none"> 면을 충분히 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 포크로 면이 떠지도록 지도. 배식
전류	전	<ul style="list-style-type: none"> 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 3x3cm 정도의 크기로 제공 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
떡·빵류	떡·빵	<ul style="list-style-type: none"> 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의) 	<ul style="list-style-type: none"> 떡류 제외 - 전통식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 감수 후 제공 가능 - 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요) 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들이 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) 물, 음료와 함께 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	<ul style="list-style-type: none"> 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 만1~2세는 제공하지 않음(삼김주의) 옥수수는 찢어서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음
	표면이 미끄러운 음식	<ul style="list-style-type: none"> 메추리알은 푹 익혀서 조리 생과일은 반드시 세척 및 소독실시 	<ul style="list-style-type: none"> 면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 씹어서 삼키도록 지도
	찜음식(고구마)·강력분으로 만든 빵	<ul style="list-style-type: none"> 충분히 푹 익혀서 조리 	<ul style="list-style-type: none"> 목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 손가락과 함께 배식 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요







* 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함


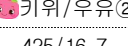




구분	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일
오전간식	양송이죽⑤⑥	단호박죽		호박죽⑤⑥	전복죽⑬	
점심식사	기장밥 맑은조갯살국⑬ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 된장국⑤⑥ 닭살당근조림⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯탕⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	 참외 /치즈스틱②⑤	 키위/우유②		볶음우동⑤⑥	 사과/카스테라①②⑥	
열량/단백질	415/18.1	425.3/17.2		415.6/14.4	364.3/12.9	

구분	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	달걀죽①	닭살죽⑬	치즈죽②	애호박죽⑤⑥	미역죽⑤⑥	우유②
점심식사	기장밥 두부된장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 송늬 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파우침⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 맑은배추국 채소고로케①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기탕국⑤⑬ 동그랑땡조림⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 참깨주먹밥 배추김치⑨
오후간식	 방울토마토⑫/우유②	 바나나 /떠먹는요구르트②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	감자버터구이②⑤/보리차	 배/두유⑤	시리얼/우유②
열량/단백질	413.7/21.7	433.5/15.1	435.1/11.2	417.7/14.7	439.6/15.8	392.3/11.5







구분	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	당근우영죽	연두부죽⑤	김가루참쌀죽	참깨죽	흰살생선죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 쇠고기잡스테인크 ⑤⑥⑫⑬  비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 유부맑은국⑤⑥ 양상추샐러드①⑤ (검은깨드레싱) 깍두기⑨	수수밥 건홍합미역국⑤⑥⑬ 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩  가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	 사과/유부초밥⑤⑥	마들렌①②⑥/두유⑤	 참외/우유②	 과일화채②	 키위/토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	떠먹는요구르트②
열량/단백질	454.6/13.7	424.6/11.9	441.4/14.1	393.2/15	395.9/16.5	231.2/13.1

구분	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	바지락죽⑬	표고버섯죽	누룽지죽	브로콜리죽	채소죽⑤⑥	우유②
점심식사	기장밥 쇠고기풍나물국⑤⑬ 두부구이⑤⑥  고구마줄기나물 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑤⑥ 참치채소볶음⑤ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색소보로덮밥①⑤⑥⑩ (돈육, 달걀, 당근)  맑은멸우국⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	수수밥  호박잎된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 삼치간장조림⑤⑥ 팽이버섯맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 맑은양파국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	메밀국수③⑤⑥	 찐단호박/두유⑤	 복숭아⑪/우유②	프렌치토스트①②⑥⑥ /우유②	 수박/삶은달걀①	두유⑤
열량/단백질	414/15.8	436.2/18.7	415.7/16.6	421.9/18.5	417.9/17.2	255.2/8.5

구분	29일(월)	30일(화)
오전간식	연근채소죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑩
점심식사	기장밥 맑은근대국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬  오이참외무침 배추김치⑨
오후간식	 키위/우유②	 찐감자/  매실차
열량/단백질	425/16.7	408/16.8

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기
⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

☆식단 테마 안내☆

-  저염 저염식단 •  잔반 없는 날 •  생과일·채소
-  저열 식재료 •  절기 음식 •  생일상

원산지표시	밥		죽	누룽지	배추김치		두부	순두부	연두부	소고기 국내산(한우)		돼지고기	닭고기	
			쌀 (백미, 찰쌀, 찹쌀, 현미, 흑미)		배추	고춧가루	콩							
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	조림, 국거리, 볶음(한우)		국내산	국내산
	오리고기		수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)								
	국내산	고등어	전복	동그랑땡		치킨까스		참치		너비아니				
	국내산	국내산	국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산		닭고기-국내산		가다랑어-원양산		돼지고기-국내산 쇠고기-국내산				