

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 ⑧게 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
계절 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, 과채음료 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	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	- 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 - 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	건더기의 크기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	국의 염도는 0.5% 이하로 조절	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께, 3x3cm 크기로 썰어 조리	작게 썰거나, 다진 고기를 활용 하여 조리	스스로 한번 정도 잘라 먹거나 작은 크기로 제공
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위 조리	순살 제공	
	생선	가급적 순살 생선 사용	순살 사용 또는 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	- 오징어의 경우 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공	
	달걀	노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공	
부찬류	나물	짜지 않도록 간에 유의	2cm이하 길이로 잘라서 제공	
	샐러드·쌈 채소	- 생으로 제공 시 반드시 세척 및 소독 실시 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	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 수 있도록 제공
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	- 앞보다는 줄기 부부를 잘 먹을 수 있음 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	(만1~2세는 백김치 고려)	1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도, 배식
전류	전	나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	3x3cm 정도의 크기로 제공	스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
떡·빵류	떡·빵	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	- 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	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	- 만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수는 찢어 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음	- 알레르기원인 확인 후 제공 - 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알은 푹 익혀서 조리 - 생과일은 반드시 세척 및 소독 실시	- 면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	
	찜음식(고구마)·강력분으로 만든 빵	충분히 푹 익혀서 조리	- 목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공 - 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	

* 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함



구분		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔	달걀죽①	연두부죽⑤	얼갈이된장죽⑤⑥	우유②
점심식사	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ · 저염 지역식단 · 잔반 없는 날 · 생과일 · 채소 · 계절 식재료 · 절기 음식 · 생일상	카레라이스⑤⑥⑩ 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 감자치즈고로케①②⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미소된장국⑤⑥ 과일샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨
오후간식		우동⑤⑥	복숭아⑪ /떠먹는요구르트②	참외/우유②	두유⑤
열량/단백질		439/13.2	439.6/18.4	404.4/19	340.9/14.5

구분	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금) 생일상	11일(토)
오전간식	부추죽⑤⑥	김가루참쌀죽	버섯당근죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	참쌀단호박죽	우유②
점심식사	기장밥 청경채맑은국 오리불고기⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 고구마순된장국⑤⑥ 새우살버터볶음②⑨ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기가지밥⑩ /양념장⑤⑥ 조갯살미역국⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩나물국⑤ 두부조림⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨	수수밥 감자미역국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	냉국국수⑤⑥ 유부톨초밥⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	감자전①⑤⑥	단호박꿀떡/두유⑤	수박 /김가루주먹밥⑤⑥ (후리가케)	단팔빵①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	397.1/12.1	387.5/18.7	410.9/13.5	426.5/16.7	470/13.4	412.3/17.3

구분	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)-제헌절	18일(토)
오전간식	고구마죽	근대죽⑤⑥	영양닭죽⑮	전복죽⑮		두유⑤
점심식사	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국①⑤⑥⑩ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮ ⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	함박스테이크정식 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 채소스프②⑤⑥⑮⑮ 양상추요거트샐러드② 배추김치⑨	수수밥 송능 돈육당면불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		안매운김치볶음밥⑤⑥ 잔파달걀국① 김구이 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	키위 /떠먹는요구르트②	수박화채②	찐감자/우유②		시리얼/우유②
열량/단백질	420.1/16.5	397.9/14.9	426.5/17.4	405.6/15.3		337.9/11.3

구분	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	쇠고기죽⑤⑥⑩	게살죽①⑤⑥⑧	두부죽⑤	현미파프리카죽	배추죽	두유⑤
점심식사	기장밥 수제비국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑤ 메추리알장조림①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 열무된장국⑤⑥ 단호박범벅② 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기파망볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 건파래자반⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑤	채소꼬마김밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참외/두유⑤	우유미숫가루②⑤	에그샌드위치①②⑤⑥	복숭아⑪/치즈②	사과/우유②	크림소스스파게티②⑥⑩
열량/단백질	431.2/14.3	400.3/19	413.6/15.6	417.4/17.6	438.3/17.3	348/11.5

구분	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	누룽지죽	당근우영죽	흑임자죽	새우살죽⑨	채소죽⑤⑥	
점심식사	카레라이스 달걀국① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 만두구이⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복쌈국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ +머스타드소스①⑤ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	자두 /떠먹는요구르트②	찐고구마/메실차	시리얼/우유②	바나나	롤케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	396.4/16.5	422.6/10.3	418.8/17.3	419.9/16.9	400.1/15.2	

원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	소고기 국내산(한우)		돼지고기	닭고기
	쌀 (백미, 참쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			조림, 국거리, 볶음(한우)		국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)			
	오리고기	수산물		전복		참치		함박스테이크	미트볼	치킨너겟	탕수육 (생일상)	
		명태(동태)						돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	닭고기-국내산	돼지고기-국내산	