

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 송능을 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, 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	- 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
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	- 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 - 횟수 제한 없음
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 0.5~1cm정도로 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 있도록 제공
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	- 잎보다는 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	3x3cm정도의 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, 중병 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 꼭 익혀서 무르게 조리	- 만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의) - 옥수수는 찢어 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 - 알레르기원인 확인 후 제공 - 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 매추리알은 꼭 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 꼭 익혀서 조리	- 목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공 - 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요

* 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함



사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

*출처: 식생활안전관리원 2025년 식단운영·관리지침서
개정일: 2025.07.18



구분		1일(목)		2일(금)									
오전간식		참치채소죽		콩나물죽⑤⑥									
점심식사	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ • 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소 • 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑱ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 복어국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨									
오후간식		토마토달걀볶음①⑤⑫		배/우유②									
열량/단백질		413.1/19.8		414.8/6.3									
구분	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)-한글날								
오전간식		청경채죽⑤⑥	누룽지죽	새우살죽⑨									
점심식사		수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	양파돈육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식		단호박꿀찜/우유②	단감/두유⑤	바나나 /떠먹는요구르트②									
열량/단백질		418.5/18.6	348.1/14.3	400.1/16.5									
구분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)								
오전간식	닭살죽⑬	복어채소죽	호박죽	브로콜리죽	아욱죽⑤⑥								
점심식사	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀볶음①⑤ 깍두기⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	배/두유⑤	찐감자/식혜	롤케이크①②⑤⑥/우유②	약과①②⑤⑥/우유②	바나나/우유②								
열량/단백질	359.9/14.3	443.8/19.3	442.9/14.3	400.6/12.8	449.8/14.8								
구분	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금) 생일상								
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	표고버섯죽	두부죽⑤	전복죽⑬	연근죽								
점심식사	기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑱ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 전복미역국⑤⑥⑬ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	시리얼/우유②	굴/떠먹는요구르트②	채소고로케①⑤⑥	찐고구마/우유②	케이크①②⑥/우유②								
열량/단백질	519.1/20.5	410.8/14.7	408.8/14.6	416.9/16.6	433.7/16								
구분	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)								
오전간식	흰살생선죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑬	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	고구마죽								
점심식사	기장밥 송송 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파우침⑤⑥ 오이무침⑤⑥	수수밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑬⑱ 두부버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨	수수밥 부추달걀국① 가지미살구이⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	사과/우유②	감자버터구이②⑤/우유②	토마토⑫/치즈②	단감/우유②	물만두⑤⑥⑩								
열량/단백질	407/12.5	448.9/14.6	446.9/19.5	412.3/17	359/13.6								
원산지표시	밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산		돼지고기	닭고기	
	쌀 (백미, 찰쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추		고춧가루		콩		볶음/조림 (한우)			
	국내산			국내산		국내산				국거리 (한우)		국내산	국내산
	오리고기	수산물			식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)								
	국내산	국내산			원양산		국내산		국내산		국내산		돼지고기-

☆이 식단은 사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 식단입니다.

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일: 2026년9월 18일