

# 2026년 이유식 식단 안내문



## 영아 체위 기준



| 월령      | 신장(cm) | 체중(kg) | 에너지(kcal) | 단백질(g) |
|---------|--------|--------|-----------|--------|
| 0~5 개월  | 58.3   | 5.5    | 500       | 10     |
| 6~11 개월 | 70.3   | 8.4    | 600       | 15     |

## 이유식 식단 구성

|         | 4~5개월 (초기)                                                                                                                                                                                                                                               | 6~8개월 (중기)                                                                                                                                                                                                                                                 | 9~11개월 (후기)                                                                                                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 형태 및 농도 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유동식 (미음, 채소즙, 과일즙)</li> <li>• 10배 미음 (불린 쌀 : 물 = 1 : 10)</li> </ul>                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 반고형식 (부드러운 죽)</li> <li>• 7배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 7)</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고형식 (무른 밥)</li> <li>• 5배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 5)</li> </ul>                                                                                                      |
| 제공횟수    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 1회 (미음 제공)</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 이유식 1회 + 간식 2회 (본 센터는 점심 기준 이유식 1회만 제공)</li> </ul>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1일 이유식 2회 + 간식 2회 (본 센터는 점심 기준 이유식 1회, 간식 1회만 제공)</li> </ul>                                                                                                  |
| 식재료의 선택 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 채소류 : 감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 애호박 등</li> <li>• 과일류 : 사과, 배, 바나나, 수박 등</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 채소류 : 버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등</li> <li>• 과일류 : 신맛이 강한 귤, 딸기, 토마토, 포도 제외</li> <li>• 육류 : 닭고기, 쇠고기(살코기)</li> <li>• 콩류 : 두부, 완두콩, 강낭콩</li> <li>• 어류 : 흰살생선</li> <li>• 기타 : 달걀 노른자, 유아용 치즈</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 견과류 : 호두(껍질 제거), 잣, 참깨</li> <li>• 과일류 : 귤, 오렌지 등</li> <li>• 어류, 조개류 : 붉은 살 생선, 잔멸치, 새우, 굴</li> <li>• 기타 : 플레인 요구르트, 올리브유, 달걀흰자, 메추리알</li> </ul>               |
| 재료크기    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 건더기가 없도록 갈아서 조리</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.3cm정도 크기로 썰어 조리</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.5cm정도 크기로 썰어 조리</li> </ul>                                                                                                                                  |
| 주의사항    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작합니다.</li> <li>ex) 쌀미음 → 곡류 → 채소 → 과일</li> <li>• 지방의 소화 능력이 성인의 40% 정도이므로 지방, 특히 포화지방이나 과량의 지방은 조심스럽게 추가해 줍니다.</li> <li>• 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 흰살생선, 두부, 달걀노른자, 쇠고기 등을 시도할 때에는 식품에 이상 반응을 일으킬 수 있으므로 5~7일 간격을 두고 하나씩 이유식에 첨가합니다.</li> <li>• 생후 7개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 쇠고기(살코기)에서 철분을 섭취하는 것이 중요합니다.</li> <li>• 영아용 요구르트, 치즈 등 활용하기 시작합니다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지합니다.</li> <li>• 수저 사용이 가능합니다.</li> <li>• 핑거푸드 형태 이유식을 제공 합니다.</li> <li>(스스로 먹는 습관 형성 도움)</li> </ul> |

## 식단 기타사항

- ▶ 12~15개월(완료기)는 고형식(진밥)형태로 1일 3회 제공합니다. 모든 식품을 사용할 수 있지만 소화가 잘되고 자극적이지 않아야 하며, 0.5cm 정도의 크기로 조리하여 제공합니다.
- ▶ 영양이 풍부한 간식을 식사 사이에 1~2회 제공해야 합니다.
- ※ 사상구센터에서 제공하는 이유식 식단은 식생활안전관리원의 영양사가 작성한 식단을 사상구센터 양식에 맞춰 제공하고 있습니다.
- ※ 이유식의 경우 아기의 개별 발달과 선호도에 따라 식이 패턴이 다를 수 있으니 부모와 상담하여 아기의 성장과 발달에 맞게 제공하시기 바랍니다.



| 구분                  |                                                                                                                                                                     |                  |              |                 | 1일(목)             | 2일(금)                            | 3일(토)-개천절 |         |  |      |     |    |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------|----------------------------------|-----------|---------|--|------|-----|----|
| 초기<br>(생후4~5개월)     | ☆알레르기유발식품<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게<br>⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장<br>☆이유식 식단은 중앙급식관리지원센터의 영양사가 작성한<br>식단을 사상구센터 양식에 맞춰 제공합니다 |                  |              | 배추미음            | 배추미음              |                                  |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              |                                                                                                                                                                     |                  |              | 26/0.5          | 26/0.5            |                                  |           |         |  |      |     |    |
| 중기<br>(생후6~8개월)     |                                                                                                                                                                     |                  |              | 달걀노른자당근죽①       | 두부참깨죽⑤            |                                  |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              |                                                                                                                                                                     |                  |              | 85.7/2.5        | 61.2/1.6          |                                  |           |         |  |      |     |    |
| 후기<br>(생후9~11개월)    |                                                                                                                                                                     |                  |              | 달걀노른자당근무른밥①     | 두부참깨무른밥⑤          |                                  |           |         |  |      |     |    |
| 후기 간식<br>(생후9~11개월) |                                                                                                                                                                     |                  |              | 잘게자른토마토⑫        | 배푸레               |                                  |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              |                                                                                                                                                                     |                  |              | 136.2/4.1       | 122.2/2.9         |                                  |           |         |  |      |     |    |
| 구분                  | 5일(월)-대체휴일                                                                                                                                                          | 6일(화)            | 7일(수)        | 8일(목)           | 9일(금)-한글날         | 10일(토)                           |           |         |  |      |     |    |
| 초기<br>(생후4~5개월)     |                                                                                                                                                                     | 배추미음             | 참쌀미음         | 참쌀미음            |                   | 참쌀미음                             |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              |                                                                                                                                                                     | 26/0.5           | 44.3/0.8     | 44.3/0.8        |                   | 44.3/0.8                         |           |         |  |      |     |    |
| 중기<br>(생후6~8개월)     |                                                                                                                                                                     | 닭가슴살단호박죽⑮        | 김가루참쌀죽       | 쇠고기배추죽⑮         |                   | 동태살죽                             |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              |                                                                                                                                                                     | 67.2/3.3         | 59.3/1.3     | 72/2.9          |                   | 58.4/2.5                         |           |         |  |      |     |    |
| 후기<br>(생후9~11개월)    |                                                                                                                                                                     | 닭가슴살<br>단호박무른밥⑮  | 김가루참쌀무른밥     | 쇠고기배추무른밥⑮       |                   | 동태살무른밥                           |           |         |  |      |     |    |
| 후기 간식<br>(생후9~11개월) |                                                                                                                                                                     | 으깬단호박            | 잘게자른단감       | 바나나푸레           |                   | 아기두유⑤                            |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              |                                                                                                                                                                     | 135/5.7          | 99.2/2.4     | 145.5/4.5       |                   | 131.1/5.9                        |           |         |  |      |     |    |
| 구분                  | 12일(월)                                                                                                                                                              | 13일(화)           | 14일(수)       | 15일(목)          | 16일(금)            | 17일(토)                           |           |         |  |      |     |    |
| 초기<br>(생후4~5개월)     | 단호박미음                                                                                                                                                               | 단호박미음            | 단호박미음        | 쇠고기미음⑮          | 쇠고기미음⑮            | 쇠고기미음⑮                           |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 28.3/0.5                                                                                                                                                            | 28.3/0.5         | 28.3/0.5     | 39.3/1.3        | 39.3/1.3          | 39.3/1.3                         |           |         |  |      |     |    |
| 중기<br>(생후6~8개월)     | 단호박표고죽                                                                                                                                                              | 달걀노른자시금치죽①       | 대구채소죽        | 두부양배추죽⑤         | 닭가슴살다시마죽⑮         | 쇠고기배죽⑮                           |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 59.5/1.5                                                                                                                                                            | 85.9/2.7         | 62.4/2.9     | 63.8/2          | 62.7/3.3          | 83.2/2.6                         |           |         |  |      |     |    |
| 후기<br>(생후9~11개월)    | 단호박표고무른밥                                                                                                                                                            | 달걀노른자<br>시금치무른밥① | 대구채소무른밥      | 두부양배추무른밥⑤       | 닭가슴살다시마무른밥⑮       | 쇠고기배무른밥⑮                         |           |         |  |      |     |    |
| 후기 간식<br>(생후9~11개월) | 아기우동⑥                                                                                                                                                               | 으깬감자             | 잘게자른샤인머스켓    | 브로콜리죽           | 잘게자른사과            | 아기플레인요구르트②                       |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 127.5/3.8                                                                                                                                                           | 169.1/5.2        | 99.2/2.4     | 145.5/4.5       | 116.5/5           | 157.3/4.6                        |           |         |  |      |     |    |
| 구분                  | 19일(월)                                                                                                                                                              | 20일(화)           | 21일(수)       | 22일(목)          | 23일(금)            | 24일(토)                           |           |         |  |      |     |    |
| 초기<br>(생후4~5개월)     | 사과미음                                                                                                                                                                | 사과미음             | 사과미음         | 닭미음⑮            | 닭미음⑮              | 닭미음⑮                             |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 28.2/0.5                                                                                                                                                            | 28.2/0.5         | 28.2/0.5     | 31.2/1.6        | 31.2/1.6          | 31.2/1.6                         |           |         |  |      |     |    |
| 중기<br>(생후6~8개월)     | 두부버섯죽⑤                                                                                                                                                              | 가자미청경채죽          | 쇠고기양송이버섯죽⑮   | 닭가슴살비타민죽⑮       | 달걀노른자<br>브로콜리죽①   | 감자양배추죽                           |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 62/2.1                                                                                                                                                              | 64.7/3.2         | 72.3/3.2     | 66.9/3.5        | 85.8/2.7          | 59.4/1.2                         |           |         |  |      |     |    |
| 후기<br>(생후9~11개월)    | 두부버섯무른밥⑤                                                                                                                                                            | 가자미청경채무른밥        | 쇠고기양송이버섯무른밥⑮ | 닭가슴살<br>비타민무른밥⑮ | 달걀노른자<br>브로콜리무른밥① | 감자양배추무른밥                         |           |         |  |      |     |    |
| 후기 간식<br>(생후9~11개월) | 잘게자른단감                                                                                                                                                              | 잘게자른굴            | 잘게자른배        | 으깬고구마           | 잘게자른바나나           | 아기치즈②                            |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 113.4/3.3                                                                                                                                                           | 112.7/5.1        | 128.3/4.9    | 177.4/5.8       | 159.5/4.5         | 148.8/5.6                        |           |         |  |      |     |    |
| 구분                  | 26일(월)                                                                                                                                                              | 27일(화)           | 28일(수)       | 29일(목)          | 30일(금)            | 31일(토)                           |           |         |  |      |     |    |
| 초기<br>(생후4~5개월)     | 쌀미음                                                                                                                                                                 | 쌀미음              | 쌀미음          | 감자미음            | 감자미음              | 감자미음                             |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 47.2/0.8                                                                                                                                                            | 47.2/0.8         | 47.2/0.8     | 29/0.6          | 29/0.6            | 29/0.6                           |           |         |  |      |     |    |
| 중기<br>(생후6~8개월)     | 닭아욱죽⑮                                                                                                                                                               | 두부양파죽⑤           | 달걀노른자채소죽①    | 흰살생선참쌀죽         | 쇠고기배추죽⑮           | 검정콩비타민죽⑤                         |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 65.2/3.5                                                                                                                                                            | 63.2/2           | 85.5/2.5     | 87.6/3.4        | 72/2.9            | 97.9/5.1                         |           |         |  |      |     |    |
| 후기<br>(생후9~11개월)    | 닭아욱무른밥⑮                                                                                                                                                             | 두부양파무른밥⑤         | 달걀노른자채소무른밥①  | 흰살생선참쌀무른밥       | 쇠고기배추무른밥⑮         | 검정콩비타민무른밥⑤                       |           |         |  |      |     |    |
| 후기 간식<br>(생후9~11개월) | 잘게자른사과                                                                                                                                                              | 아기감자전①⑥          | 잘게자른토마토⑫     | 아기치즈②           | 잘게자른단감            | 아기두유⑤                            |           |         |  |      |     |    |
| 열량/단백질              | 120.2/5.3                                                                                                                                                           | 148.8/4.8        | 135.9/4.1    | 151.2/7.9       | 128.4/4.5         | 169.7/7.9                        |           |         |  |      |     |    |
| 원산지<br>표시           | 밥                                                                                                                                                                   | 죽                | 누룽지          | 배추김치            | 순두부               | 연두부                              | 두부        | 쇠고기 국내산 |  | 돼지고기 | 닭고기 |    |
|                     | 쌀(잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)                                                                                                                                                   |                  |              | 배추              | 고춧가루              | 콩류                               |           |         |  |      |     |    |
|                     | 국내산                                                                                                                                                                 | 국내산              | 국내산          | 국산              | 국산                | 국산                               | 국산        |         |  |      |     | 국산 |
| 표시                  | 오리고기                                                                                                                                                                |                  | 수산물          |                 |                   | 식육·어육가공품(햄, 소시지, 베이컨, 양념육류등품목기재) |           |         |  |      |     |    |
|                     |                                                                                                                                                                     |                  | 명태(동태)       |                 |                   | -                                |           |         |  |      |     |    |
|                     | ×                                                                                                                                                                   |                  | 러시아산         |                 |                   | -                                |           |         |  |      |     |    |

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

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

# 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                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>잡곡량 5% 이내 사용</li> <li>소화가 용이하도록 충분히 불려사용</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양</li> <li>조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
|      | 볶음밥·덮밥              | <ul style="list-style-type: none"> <li>채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려</li> <li>횟수 제한 없음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| 국류   | 국                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>건더기의 크기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>국의 염도는 0.5% 이하로 조절</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 주찬류  | 불고기용 (돈육·우육)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>0.2cm 이하의 두께, 3x3cm 크기로 썰어 조리</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>작게 썰거나, 다진 고기를 활용 하여 조리</li> <li>스스로 한번 정도 잘라 먹거나 작은 크기로 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
|      | 닭                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위 조리</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>순살 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 생선                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>가급적 순살 생선 사용</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>순살 사용 또는 배식 전 생선살만 발라서 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                   |
|      | 해물                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리</li> <li>충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>오징어의 경우 0.5~1cm정도로 잘게 잘라서 제공</li> <li>조개는 껍질 제거 후 살만 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
|      | 달걀                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
| 부찬류  | 나물                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>짜지 않도록 간에 유의</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>2cm이하 길이로 잘라서 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |
|      | 샐러드·쌈 채소            | <ul style="list-style-type: none"> <li>생으로 제공 시 반드시 세척 및 소독 실시</li> <li>소스는 배식 직전에 버무려서 제공</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)</li> <li>직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 있도록 제공</li> </ul>                                                                                                                                         |
| 김치류  | 배추김치                | <ul style="list-style-type: none"> <li>맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>잎보다는 줄기 부부를 잘 먹을 수 있음</li> <li>1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
|      | 깍두기                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>(만1~2세는 백김치 고려)</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 면류   | 국수·잡채               | <ul style="list-style-type: none"> <li>면을 충분히 익혀서 조리</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식</li> <li>포크로 면이 떠지도록 지도. 배식</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| 전류   | 전                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>3x3cm정도의 크기로 제공</li> <li>스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                           |
| 떡·빵류 | 떡·빵                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>떡류 제외</li> <li>전통식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 감수 후 제공 가능</li> <li>운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 중병 서류 확인 필요)</li> <li>조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들이 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)</li> <li>물, 음료와 함께 제공</li> </ul> |
| 기타   | 견과류·콩류·옥수수          | <ul style="list-style-type: none"> <li>콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)</li> <li>옥수수는 찢어 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음</li> <li>알레르기원인 확인 후 제공</li> <li>잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공</li> </ul>                                                                                                                                        |
|      | 표면이 미끄러운 음식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>매추리알은 꼭 익혀서 조리</li> <li>생과일은 반드시 세척 및 소독 실시</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공</li> <li>씹어서 삼키도록 지도</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
|      | 찜음식(고구마)·강력분으로 만든 빵 | <ul style="list-style-type: none"> <li>충분히 꼭 익혀서 조리</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공</li> <li>배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공</li> <li>2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식</li> <li>제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요</li> </ul>                                                                                                                                          |

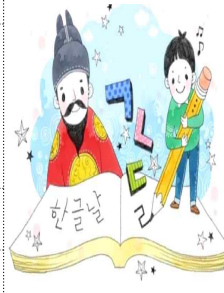
\* 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함



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)                                                           |         |  | 3일(토)-개천절                                                                                                                                          |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|----------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|-------------------------------------------------------|------|-----|-----------------------------------------------------------------|---------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|------------------------------------------------------|-----|--|--|--|--|--|--|
| 오전간식                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      | 참치채소죽                                                 |      |     | 배/요구르트②                                                         |         |  | <div>개천절</div> <div>The National Foundation Day of Korea</div>  |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 점심식사                                 |                      |  | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장<br>※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>☆식단 테마 안내☆<br>• 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소<br>• 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상 |     |      | 수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑬⑱<br>가지탕수⑤⑥<br>깍두기⑨ |      |     | 기장밥<br>복어국⑤⑥<br>돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫<br>연근샐러드①⑤<br>배추김치⑨                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 오후간식                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      | 토마토달걀볶음①⑤⑫                                            |      |     | 시리얼/우유②                                                         |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 열량/단백질                               |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      | 413.1/19.8                                            |      |     | 473.8/16.7                                                      |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 구분                                   |                      |  | 5일(월)-대체휴일                                                                                                                                                                                                                        |     |      | 6일(화)                                                 |      |     | 7일(수)                                                           |         |  | 8일(목)                                                                                                                                              |  |  | 9일(금)-한글날                                                                           |      |     | 10일(토)                                               |     |  |  |  |  |  |  |
| 오전간식                                 |                      |  |                                                                                                                                                  |     |      | 청경채죽⑤⑥                                                |      |     | 단감/요구르트②                                                        |         |  | 새우살죽⑨                                                                                                                                              |  |  |  |      |     | 우유②                                                  |     |  |  |  |  |  |  |
| 점심식사                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      | 수수밥<br>달걀국①<br>삼치살무조림⑤⑥<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨          |      |     | 양파돈육덮밥⑤⑥⑩<br>아욱된장국⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                        |         |  | 수수밥<br>새송이버섯맑은국⑤⑥<br>훈제오리볶음<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                     |  |  |                                                                                     |      |     | 메밀국수③⑤⑥<br>꼬마주먹밥⑤<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨               |     |  |  |  |  |  |  |
| 오후간식                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      | 단호박꿀찜/우유②                                             |      |     | 부추양파전①⑤⑥                                                        |         |  | 바나나<br>/떠먹는요구르트②                                                                                                                                   |  |  |                                                                                     |      |     | 두유⑤                                                  |     |  |  |  |  |  |  |
| 열량/단백질                               |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      | 418.5/18.6                                            |      |     | 508.2/19.3                                                      |         |  | 400.1/16.5                                                                                                                                         |  |  |                                                                                     |      |     | 356/11.9                                             |     |  |  |  |  |  |  |
| 구분                                   |                      |  | 12일(월)                                                                                                                                                                                                                            |     |      | 13일(화)                                                |      |     | 14일(수)                                                          |         |  | 15일(목)                                                                                                                                             |  |  | 16일(금)                                                                              |      |     | 17일(토)                                               |     |  |  |  |  |  |  |
| 오전간식                                 |                      |  | 토마토⑫/요구르트②                                                                                                                                                                                                                        |     |      | 복어채소죽                                                 |      |     | 샤인머스켓/요구르트②                                                     |         |  | 브로콜리죽                                                                                                                                              |  |  | 사과/요구르트②                                                                            |      |     | 두유⑤                                                  |     |  |  |  |  |  |  |
| 점심식사                                 |                      |  | 기장밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑬<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑫<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                                                                                                 |     |      | 수수밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑬<br>두부간장조림⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨       |      |     | 새우살볶음밥①⑤⑥⑨<br>근대맑은국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>깍두기⑨                         |         |  | 수수밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>돈육피망볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                     |  |  | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                     |      |     | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬<br>미소장국⑤⑥<br>맛살마요무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨         |     |  |  |  |  |  |  |
| 오후간식                                 |                      |  | 우동⑤⑥                                                                                                                                                                                                                              |     |      | 찐감자/식혜                                                |      |     | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유②                                              |         |  | 약과①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                         |  |  | 김가루주먹밥⑤⑥/보리차                                                                        |      |     | 떠먹는요구르트②                                             |     |  |  |  |  |  |  |
| 열량/단백질                               |                      |  | 526.3/16.9                                                                                                                                                                                                                        |     |      | 443.8/19.3                                            |      |     | 476.5/16                                                        |         |  | 400.6/12.8                                                                                                                                         |  |  | 477.4/15.7                                                                          |      |     | 343.7/12.8                                           |     |  |  |  |  |  |  |
| 구분                                   |                      |  | 19일(월)                                                                                                                                                                                                                            |     |      | 20일(화)                                                |      |     | 21일(수)                                                          |         |  | 22일(목)                                                                                                                                             |  |  | 23일(금)                                                                              |      |     | 24일(토)                                               |     |  |  |  |  |  |  |
| 오전간식                                 |                      |  | 단감/요구르트②                                                                                                                                                                                                                          |     |      | 표고버섯죽                                                 |      |     | 배/요구르트②                                                         |         |  | 전복죽⑬                                                                                                                                               |  |  | 바나나/요구르트②                                                                           |      |     | 두유⑤                                                  |     |  |  |  |  |  |  |
| 점심식사                                 |                      |  | 기장밥<br>순두부국①⑤<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                      |     |      | 수수밥<br>무된장국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨          |      |     | 짜장라이스⑤⑥⑩<br>물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑱<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨                        |         |  | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                                      |  |  | 기장밥<br>안매운돈육김치찌개<br>⑤⑥⑨⑩<br>참치채소전①⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨                            |      |     | 오므라이스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>과일샐러드①⑤<br>배추김치⑨   |     |  |  |  |  |  |  |
| 오후간식                                 |                      |  | 삶은달걀①/매실차                                                                                                                                                                                                                         |     |      | 꿀/떠먹는요구르트②                                            |      |     | 채소고로케①⑤⑥                                                        |         |  | 찐꼬마/우유②                                                                                                                                            |  |  | 카스테라①②⑥/우유②                                                                         |      |     | 시리얼/우유②                                              |     |  |  |  |  |  |  |
| 열량/단백질                               |                      |  | 486.6/19.9                                                                                                                                                                                                                        |     |      | 410.8/14.7                                            |      |     | 493.9/15.9                                                      |         |  | 416.9/16.6                                                                                                                                         |  |  | 466.9/19.6                                                                          |      |     | 446.9/17.3                                           |     |  |  |  |  |  |  |
| 구분                                   |                      |  | 26일(월)                                                                                                                                                                                                                            |     |      | 27일(화)                                                |      |     | 28일(수)                                                          |         |  | 29일(목)                                                                                                                                             |  |  | 30일(금)                                                                              |      |     | 31일(토)                                               |     |  |  |  |  |  |  |
| 오전간식                                 |                      |  | 사과/요구르트②                                                                                                                                                                                                                          |     |      | 쇠고기죽⑤⑥⑬                                               |      |     | 토마토⑫/요구르트②                                                      |         |  | 양배추죽⑤⑥                                                                                                                                             |  |  | 단감/요구르트②                                                                            |      |     | 떠먹는요구르트②                                             |     |  |  |  |  |  |  |
| 점심식사                                 |                      |  | 기장밥<br>송송<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>김가루잔파무침⑤⑥<br>오이무침⑤⑥                                                                                                                                                                                     |     |      | 수수밥<br>수제비국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>우렁채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨       |      |     | 치킨가스정식<br>①⑤⑥⑫⑬⑱<br>깻잎버섯된장국⑤⑥<br>양상추샐러드⑤⑥<br>(오리엔탈드레싱)<br>배추김치⑨ |         |  | 수수밥<br>전복미역국⑤⑥⑬<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑬<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                  |  |  | 기장밥<br>맑은감자국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |      |     | 토미토소스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑱<br>후리가게주먹밥⑤⑥<br>미늘빵①②⑤⑥<br>배추김치⑨ |     |  |  |  |  |  |  |
| 오후간식                                 |                      |  | 잔치국수⑤⑥                                                                                                                                                                                                                            |     |      | 감자버터구이②⑤/우유②                                          |      |     | 어묵탕⑤⑥                                                           |         |  | 케이크①②⑥/우유②                                                                                                                                         |  |  | 꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차                                                                         |      |     | 두유⑤                                                  |     |  |  |  |  |  |  |
| 열량/단백질                               |                      |  | 479.6/12.4                                                                                                                                                                                                                        |     |      | 448.9/14.6                                            |      |     | 482.9/19                                                        |         |  | 399.4/15.1                                                                                                                                         |  |  | 471.3/18                                                                            |      |     | 410.4/14.1                                           |     |  |  |  |  |  |  |
| 원산지표시                                | 밥                    |  | 죽                                                                                                                                                                                                                                 | 누룽지 | 배추김치 |                                                       | 두부   | 연두부 | 순두부                                                             | 쇠고기 국내산 |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     | 돼지고기 | 닭고기 |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
|                                      | 쌀                    |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     | 배추   |                                                       | 고춧가루 |     | 콩                                                               |         |  | 볶음/조림<br>(한우, 육우, 젓소)                                                                                                                              |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
|                                      | (백미, 찰쌀, 찰쌀, 현미, 흑미) |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  | 국거리<br>(한우, 육우, 젓소)                                                                                                                                |  |  |                                                                                     |      |     | 국내산                                                  | 국내산 |  |  |  |  |  |  |
|                                      | 국내산                  |  | 국내산                                                                                                                                                                                                                               | 국내산 | 국산   |                                                       | 국산   |     | 국산                                                              |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
|                                      |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재) |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 오리고기                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 전복                                   |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 참치                                   |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 훈제오리                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 너비아니                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 치킨가스                                 |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 국내산                                  |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 국내산                                  |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 가다랑어-원양산                             |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 오리고기-국내산                             |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 닭고기-국내산<br>돼지고기-국내산                  |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |
| 닭고기-국내산                              |                      |  |                                                                                                                                                                                                                                   |     |      |                                                       |      |     |                                                                 |         |  |                                                                                                                                                    |  |  |                                                                                     |      |     |                                                      |     |  |  |  |  |  |  |

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

\* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / \*발행일:2026년9월18일

2026년  
10월

# 만3~5세 혼합형 식단표



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

기관명 |

공립 감전꽃동산어린이집

| 구분     |                                                                                                                                                              | 1일(목)                                                          | 2일(금)                                                           | 3일(토)-개천절                                                                           |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲장<br>※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. | 참치채소죽<br>수수밥<br>열갈이된장국⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑬⑱<br>가지탕수⑤⑥<br>깍두기⑨ | 🍌배/요구르트②<br><br>기장밥<br>북엇국⑤⑥<br>돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫<br>연근샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |  |
| 점심식사   | ☆식단 테마 안내☆<br>• 🌿저염식단 • 📅잔반 없는 날 • 🍏생과일·채소<br>• 🥬저지방 식재료 • 🍷절기 음식 • 🎂생일상                                                                                     | 토마토달걀볶음①⑤⑫                                                     | 시리얼/우유②                                                         |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                              |                                                                |                                                                 |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                              | 635.5/30.5                                                     | 728.9/25.7                                                      |                                                                                     |

| 구분     | 5일(월)-대체휴일 | 6일(화)                                        | 7일(수)                                    | 8일(목)                                          | 9일(금)-한글날 | 10일(토)                                 |
|--------|------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|
| 오전간식   |            | 청경채죽⑤⑥                                       | 단감/요구르트②                                 | 새우살죽⑨                                          |           | 우유②                                    |
| 점심식사   |            | 수수밥<br>달걀국①<br>삼치살무조림⑤⑥<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 양파돈육덮밥⑤⑥⑩<br>아욱된장국⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>새송이버섯맑은국⑤⑥<br>훈제오리볶음<br>단배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ |           | 메밀국수③⑤⑥<br>꼬마주먹밥⑤<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식   |            | 단호박꿀찜/우유②                                    | 부추양파전①⑤⑥                                 | 바나나<br>/떠먹는요구르트②                               |           | 두유⑤                                    |
| 열량/단백질 |            | 614.7/27.1                                   | 717.5/27.2                               | 605.6/25.1                                     |           | 547.8/18.4                             |

| 구분     | 12일(월)                                            | 13일(화)                                          | 14일(수)                                  | 15일(목)                                         | 16일(금)                                          | 17일(토)                                       |
|--------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 오전간식   | 토마토⑩/요구르트②                                        | 북어채소죽                                           | 샤인머스켓/요구르트②                             | 브로콜리죽                                          | 사과/요구르트②                                        | 두유⑤                                          |
| 점심식사   | 기장밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑬<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑪<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑬<br>두부간장조림⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 새우살볶음밥①⑤⑥⑨<br>근대맑은국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>돈육피망볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬<br>미소장국⑤⑥<br>맛살마요무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식   | 우동⑤⑥                                              | 찐감자/식혜                                          | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>/우유②                      | 약과①②⑤⑥/우유②                                     | 김가루주먹밥⑤⑥/보리차                                    | 떠먹는요구르트②                                     |
| 열량/단백질 | 743/23.8                                          | 682.8/29.7                                      | 702./23.5                               | 616.3/19.7                                     | 698.1/22.7                                      | 528.7/19.7                                   |

| 구분     | 19일(월)                                       | 20일(화)                                       | 21일(수)                                   | 22일(목)                                        | 23일(금)                                                   | 24일(토)                                              |
|--------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 오전간식   | 단감/요구르트②                                     | 표고버섯죽                                        | 배/요구르트②                                  | 전복죽⑬                                          | 바나나/요구르트②                                                | 두유⑤                                                 |
| 점심식사   | 기장밥<br>순두부국①⑤<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>무된장국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 짜장라이스⑤⑥⑩<br>물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭<br>오이나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬<br>잔멸치조림⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>안매운돈육김치찌개<br>⑤⑥⑨⑩<br>참치채소전①⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 오므라이스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>과일샐러드①⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식   | 삶은달걀①/매실차                                    | 굴/떠먹는요구르트②                                   | 채소고로케①⑤⑥                                 | 찐고구마/우유②                                      | 카스테라①②⑥/우유②                                              | 시리얼/우유②                                             |
| 열량/단백질 | 686.9/28                                     | 612.6/21.9                                   | 740.8/23.9                               | 641.4/25.6                                    | 718.3/30.2                                               | 687.6/26.7                                          |

| 구분     | 26일(월)                                        | 27일(화)                                          | 28일(수)                                                          | 29일(목)                                            | 30일(금)                                        | 31일(토)                                                |
|--------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 사과/요구르트②                                      | 쇠고기죽⑤⑥⑬                                         | 토마토⑩/요구르트②                                                      | 양배추죽⑤⑥                                            | 단감/요구르트②                                      | 떠먹는요구르트②                                              |
| 점심식사   | 기장밥<br>송능<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>김가루잔파무침⑤⑥<br>오이무침⑤⑥ | 수수밥<br>수제비국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>우렁채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 치킨까스정식<br>①⑤⑥⑫⑬⑭<br>갯잎버섯된장국⑤⑥<br>양상추샐러드⑤⑥<br>(오리엔탈드레싱)<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>전복미역국⑤⑥⑬<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑬<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>맑은감자국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 토마토소스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>후리가게주먹밥⑤⑥<br>마늘빵①②⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식   | 잔치국수⑤⑥                                        | 감자버터구이②⑤/우유②                                    | 어묵탕⑤⑥                                                           | 케이크①②⑥/우유②                                        | 꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차                                   | 두유⑤                                                   |
| 열량/단백질 | 715.4/18.5                                    | 690.7/22.5                                      | 681.7/26.9                                                      | 614.5/23.2                                        | 725/27.6                                      | 6315/23.6                                             |

| 원산지표시 | 밥                         | 죽   | 누룽지 | 배추김치 |          | 두부 | 연두부                                  | 순두부      | 쇠고기 국내산               |                     | 돼지고기 | 닭고기     |      |
|-------|---------------------------|-----|-----|------|----------|----|--------------------------------------|----------|-----------------------|---------------------|------|---------|------|
|       | 쌀<br>(백미, 찰쌀, 진쌀, 현미, 흑미) |     |     | 배추   | 고춧가루     | 콩  |                                      |          | 볶음/조림<br>(한우, 육우, 젓소) |                     |      |         |      |
|       | 국내산                       | 국내산 | 국내산 | 국산   | 국산       | 국산 | 국산                                   | 국산       | 국거리<br>(한우, 육우, 젓소)   |                     | 국내산  | 국내산     |      |
|       | 오리고기                      | 수산물 |     |      |          |    | 식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재) |          |                       |                     |      |         |      |
|       |                           | 전복  |     |      |          |    | 참치                                   |          | 훈제오리                  |                     | 너비아니 |         | 치킨까스 |
|       | 국내산                       | 국내산 |     |      | 가다랑어-원양산 |    |                                      | 오리고기-국내산 |                       | 닭고기-국내산<br>돼지고기-국내산 |      | 닭고기-국내산 |      |

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

\* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / \*발행일:2026년9월18일

| 구분     |                                                                                                                                                                                | 1일(목)                                         |                                                        | 2일(금)                                          |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|-----------------------|---------------------|------|---------|------|
| 저녁식사   | ☆알레르기 유발식품☆<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기<br>⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣<br>※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는<br>식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. | 참치채소볶음밥⑤⑥<br>달걀국①<br>얼갈이나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 기장밥<br>감자국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑬<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                | 206/11.9                                      | 224.5/8.4                                              |                                                |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 5일(월)-대체휴일                                                                                                                                                                     | 6일(화)                                         | 7일(수)                                                  | 8일(목)                                          | 9일(금)-한글날                                                                           |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   |                                                                                               | 훈제오리볶음밥⑤⑥<br>달걀국①<br>단호박범벅②<br>배추김치⑨          | 기장밥<br>배추맑은국<br>돼지고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑩⑬<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 수수밥<br>감자양파국⑤⑥<br>삼치살구이⑤<br>채소달걀찜①<br>배추김치⑨    |  |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                | 232.8/11.2                                    | 234.3/10.9                                             | 211.7/10.6                                     |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 12일(월)                                                                                                                                                                         | 13일(화)                                        | 14일(수)                                                 | 15일(목)                                         | 16일(금)                                                                              |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   | 기장밥<br>안매운돈육김치찌개<br>⑤⑥⑨⑩<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                         | 수수밥<br>조갯살된장국⑤⑥⑬<br>달걀말이①⑤<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>감자양파국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑬<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 안매운김치돈육볶음밥⑤⑨⑩<br>미니우동⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨     | 기장밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리깨소스무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨                           |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 | 237.3/10                                                                                                                                                                       | 250.8/11                                      | 223.7/7.5                                              | 219.5/4.4                                      | 230.5/9.9                                                                           |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 19일(월)                                                                                                                                                                         | 20일(화)                                        | 21일(수)                                                 | 22일(목)                                         | 23일(금)                                                                              |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   | 기장밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>참치채소볶음⑤<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                  | 잡채덮밥⑤⑥⑩<br>청경채된장국⑤⑥<br>표고버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨      | 기장밥<br>순두부백탕①⑤<br>오리채소볶음⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨          | 수수밥<br>달걀국①<br>돈육짜장볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>애호박국<br>쇠고기장조림⑤⑥⑬<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                         |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 | 256.3/13.4                                                                                                                                                                     | 209.2/9.2                                     | 267.7/11.5                                             | 227.2/12                                       | 213.7/10.3                                                                          |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 26일(월)                                                                                                                                                                         | 27일(화)                                        | 28일(수)                                                 | 29일(목)                                         | 30일(금)                                                                              |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   | 기장밥<br>쇠고기국⑤⑥⑬<br>달걀찜①<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                     | 안매운김치달걀볶음밥①⑨<br>미니국수⑥<br>김가루잔파무침⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>버섯국⑤⑥<br>돈육메추리알장조림<br>①⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   | 수수밥<br>수제비국⑤⑥<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑬<br>우영조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>김국⑤⑥<br>치킨가스①⑤⑥⑬⑮⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 | 224.9/8.3                                                                                                                                                                      | 253.3/5.5                                     | 231.4/10.6                                             | 250.7/10                                       | 263.2/10.9                                                                          |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 원산지표시  | 밥                                                                                                                                                                              | 죽                                             | 누룽지                                                    | 배추김치                                           |                                                                                     | 두부                                   | 순두부      | 쇠고기 국내산               |                     | 돼지고기 | 닭고기     |      |
|        | 쌀<br>(참쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)                                                                                                                                                          |                                               |                                                        | 배추                                             | 고춧가루                                                                                | 콩                                    |          | 볶음/조림<br>(한우, 육우, 젓소) |                     |      |         |      |
|        | 국내산                                                                                                                                                                            | 국내산                                           | 국내산                                                    | 국산                                             | 국산                                                                                  | 국산                                   | 국산       | 국거리<br>(한우, 육우, 젓소)   |                     | 국내산  | 국내산     |      |
|        | 오리고기                                                                                                                                                                           | 수산물                                           |                                                        |                                                |                                                                                     | 식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재) |          |                       |                     |      |         |      |
|        | 국내산                                                                                                                                                                            | -                                             |                                                        |                                                |                                                                                     | 참치                                   |          | 훈제오리                  |                     | 너비아니 |         | 치킨가스 |
| 국내산    | -                                                                                                                                                                              |                                               |                                                        |                                                | 가다랑어-원양산                                                                            |                                      | 오리고기-국내산 |                       | 돼지고기-국내산<br>쇠고기-국내산 |      | 닭고기-국내산 |      |

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

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

| 구분     |                                                                                                                                                                                | 1일(목)                                         |                                                        | 2일(금)                                          |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------|-----------------------|---------------------|------|---------|------|
| 저녁식사   | ☆알레르기 유발식품☆<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우<br>⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기<br>⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣<br>※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는<br>식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. | 참치채소볶음밥⑤⑥<br>달걀국①<br>얼갈이나물⑤⑥<br>배추김치⑨         | 기장밥<br>감자국⑤⑥<br>쇠고기가지볶음⑤⑥⑩<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
|        | 열량/단백질                                                                                                                                                                         | 316.9/18.2                                    | 345.4/12.9                                             |                                                |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 5일(월)-대체휴일                                                                                                                                                                     | 6일(화)                                         | 7일(수)                                                  | 8일(목)                                          | 9일(금)-한글날                                                                           |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   |                                                                                               | 훈제오리볶음밥⑤⑥<br>달걀국①<br>단호박범벅②<br>배추김치⑨          | 수수밥<br>배추맑은국<br>돼지고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑩⑪<br>새송이버섯볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>감자양파국⑤⑥<br>삼치살구이⑤<br>채소달걀찜①<br>배추김치⑨    |  |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                | 341.5/16.4                                    | 360.5/16.7                                             | 325.7/16.3                                     |                                                                                     |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 12일(월)                                                                                                                                                                         | 13일(화)                                        | 14일(수)                                                 | 15일(목)                                         | 16일(금)                                                                              |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   | 기장밥<br>안매운돈육김치찌개<br>⑤⑥⑨⑩<br>두부조림⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                         | 수수밥<br>조갯살된장국⑤⑥⑪<br>달걀말이①⑤<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>감자양파국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑪<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨        | 안매운김치돈육볶음밥⑤⑨⑩<br>미니우동⑤⑥<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨     | 수수밥<br>새우살미역국⑤⑥⑨<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>브로콜리깨소스무침<br>①⑤⑥<br>배추김치⑨                           |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 | 365.1/15.4                                                                                                                                                                     | 385.8/16.9                                    | 344.2/11.5                                             | 338.1/10.5                                     | 354.5/15.2                                                                          |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 19일(월)                                                                                                                                                                         | 20일(화)                                        | 21일(수)                                                 | 22일(목)                                         | 23일(금)                                                                              |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   | 기장밥<br>만둣국①⑤⑥⑩<br>참치채소볶음⑤<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                  | 잡채덮밥⑤⑥⑩<br>청경채된장국⑤⑥<br>표고버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨      | 기장밥<br>순두부백탕①⑤<br>오리채소볶음⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨          | 수수밥<br>달걀국①<br>돈육짜장볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>애호박국<br>쇠고기장조림⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                         |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 | 394.2/20.7                                                                                                                                                                     | 321.9/14.1                                    | 411.9/17.7                                             | 349.5/18.5                                     | 313.5/15                                                                            |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 구분     | 26일(월)                                                                                                                                                                         | 27일(화)                                        | 28일(수)                                                 | 29일(목)                                         | 30일(금)                                                                              |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 저녁식사   | 기장밥<br>쇠고기국⑤⑥⑩<br>달걀찜①<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                     | 안매운김치달걀볶음밥①⑨<br>미니국수⑥<br>김가루잔파무침⑤⑥<br>배추김치⑨   | 기장밥<br>버섯국⑤⑥<br>돈육메추리알장조림<br>①⑤⑥⑩<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨   | 수수밥<br>수제비국⑤⑥<br>쇠고기채소볶음⑤⑥⑩<br>우영조림⑤⑥<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>김국⑤⑥<br>치킨가스①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 열량/단백질 | 346/12.7                                                                                                                                                                       | 390.1/12.2                                    | 356/16.4                                               | 385.7/15.4                                     | 404.9/16.8                                                                          |                                      |          |                       |                     |      |         |      |
| 원산지표시  | 밥                                                                                                                                                                              | 죽                                             | 누룽지                                                    | 배추김치                                           |                                                                                     | 두부                                   | 순두부      | 쇠고기 국내산               |                     | 돼지고기 | 닭고기     |      |
|        | 쌀<br>(참쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)                                                                                                                                                          |                                               |                                                        | 배추                                             | 고춧가루                                                                                | 콩                                    |          | 볶음/조림<br>(한우, 육우, 젓소) |                     |      |         |      |
|        | 국내산                                                                                                                                                                            | 국내산                                           | 국내산                                                    | 국산                                             | 국산                                                                                  | 국산                                   | 국산       | 국거리<br>(한우, 육우, 젓소)   |                     | 국내산  | 국내산     |      |
|        | 오리고기                                                                                                                                                                           | 수산물                                           |                                                        |                                                |                                                                                     | 식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재) |          |                       |                     |      |         |      |
|        |                                                                                                                                                                                | -                                             |                                                        |                                                |                                                                                     | 참치                                   |          | 훈제오리                  |                     | 너비아니 |         | 치킨가스 |
| 국내산    | -                                                                                                                                                                              |                                               |                                                        |                                                | 가다랑어-원양산                                                                            |                                      | 오리고기-국내산 |                       | 돼지고기-국내산<br>쇠고기-국내산 |      | 닭고기-국내산 |      |

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

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