

# 2026년 사상구어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문



## 연령별 1일 영양섭취기준

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

※ 2020년 한국인 영양소 섭취기준

## 센터 제공 식단 영양기준

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

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

## 식품알레르기 유발 식품 (19종) 안내

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

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

## 원산지 표시 대상 품목

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

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

## 식단 테마 구성

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

## 식단 기타사항

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

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

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





# 제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항



| 음식명  |                     | 조리법                                                                                                                  | 12개월-만2세                                                                                                                                                                                        | 만3-5세                                                                                                                                                                      |
|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 밥류   | 잡곡밥                 | <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>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려</li> <li>횟수 제한 없음</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>골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식</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> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <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 0.5~1cm 정도로 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> </ul>                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 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>앞보다는 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> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <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>3x3cm 정도의 크기로 제공</li> </ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <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, 증빙 서류 확인 필요)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <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 푹 익혀서 무르게 조리</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의)</li> <li>옥수수는 찢어 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 원형 그대로 제공하지 않음</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>알레르기원인 확인 후 제공</li> <li>잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공</li> </ul>                                                                                |
|      | 표면이 미끄러운 음식         | <ul style="list-style-type: none"> <li>메추리알은 푹 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 푹 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>2x3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식</li> <li>제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요</li> </ul>           |                                                                                                                                                                            |

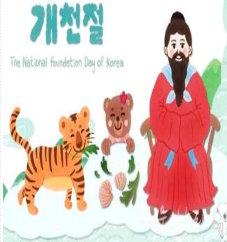
\* 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함



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   | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기<br>⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔                                                                                          | 참치채소죽<br>수수밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>쇠고기굴소스볶음<br>⑤⑥⑬⑮<br>가지탕수⑤⑥<br>김치⑨ | 배<br>기장밥<br>복어국⑤⑥<br>돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫<br>연근샐러드①⑤(제거식)<br>김치⑨ |  |
| 점심식사   | ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.<br>☆ 식품 중 알레르기반응이 있는 영아는 미리 어린이집으로 연락바랍니다.<br>☆식단 테마 안내☆<br>· 저염 저염식단 · 잔반 없는 날 · 생과일·채소<br>· 계절 식재료 · 절기 음식 · 생일상 | 토마토달걀볶음①⑤⑫<br>(제거식)<br>413.1/19.8                             | 시리얼/우유②<br>410.4/15.5                                   |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                                         |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                                                                    |                                                               |                                                         |                                                                                     |

| 구분     | 5일(월)-대체휴일                                                                        | 6일(화)                                           | 7일(수)                                  | 8일(목)                                         | 9일(금)-한글날                                                                           | 10일(토)                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 오전간식   |  | 청경채죽⑤⑥                                          | 단감                                     | 새우살죽⑨                                         |                                                                                     | 우유②                                  |
| 점심식사   |                                                                                   | 수수밥<br>달걀국①(제거식)<br>삼치살무조림⑤⑥<br>상추사과무침⑤⑥<br>김치⑨ | 양파돈육덮밥⑤⑥⑩<br>아욱된장국⑤⑥<br>감자채볶음⑤⑥<br>김치⑨ | 수수밥<br>새송이버섯맑은국⑤⑥<br>훈제오리볶음<br>단배추나물⑤⑥<br>김치⑨ |  | 메밀국수③⑤⑥<br>꼬마주먹밥⑤<br>파프리카무침⑤⑥<br>김치⑨ |
| 오후간식   |                                                                                   | 단호박꿀찐/우유②                                       | 부추양파전①⑤⑥<br>(제거식)                      | 바나나<br>/떠먹는요구르트②                              |                                                                                     | 두유⑤                                  |
| 열량/단백질 |                                                                                   | 418.5/18.6                                      | 425.3/17.6                             | 400.1/16.5                                    |                                                                                     | 356/11.9                             |

| 구분     | 12일(월)                                           | 13일(화)                                        | 14일(수)                                               | 15일(목)                                       | 16일(금)                                        | 17일(토)                                              |
|--------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 오전간식   | 토마토⑫                                             | 복어채소죽                                         | 샤인머스켓                                                | 브로콜리죽                                        | 사과                                            | 두유⑤                                                 |
| 점심식사   | 기장밥<br>조갯살미역국⑤⑥⑬<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑫<br>양배추나물⑤⑥<br>김치⑨ | 수수밥<br>쇠고기된장국⑤⑥⑬<br>두부간장조림⑤⑥<br>어묵볶음⑤⑥<br>김치⑨ | 새우살볶음밥①⑤⑥⑨<br>(제거식)<br>근대맑은국⑤⑥<br>채소달걀찐①(대체식)<br>김치⑨ | 수수밥<br>맑은유부국⑤⑥<br>돈육피망볶음⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>김치⑨ | 기장밥<br>들깨무채국⑤⑥<br>닭살고구마볶음⑤⑥⑮<br>숙주나물⑤⑥<br>김치⑨ | 쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬<br>미소장국⑤⑥<br>맛살마요무침①⑤⑥⑧<br>(제거식)<br>김치⑨ |
| 오후간식   | 우동⑤⑥                                             | 찐감자/식혜                                        | 프레치토스트①②⑤⑥<br>(제거식)/우유②                              | 약과①②⑤⑥/우유②                                   | 김가루주먹밥⑤⑥/보리차                                  | 떠먹는요구르트②                                            |
| 열량/단백질 | 443.4/15.2                                       | 443.8/19.3                                    | 413.1/14.7                                           | 400.6/12.8                                   | 424.5/16.4                                    | 343.7/12.8                                          |

| 구분     | 19일(월)                                          | 20일(화)                                     | 21일(수)                                           | 22일(목)                                       | 23일(금)                                                           | 24일(토)                                                    |
|--------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 단감                                              | 표고버섯죽                                      | 배                                                | 전복죽⑬                                         | 바나나                                                              | 두유⑤                                                       |
| 점심식사   | 기장밥<br>순두부국①⑤(제거식)<br>돈육잡채⑤⑥⑩<br>청경채나물⑤⑥<br>김치⑨ | 수수밥<br>무된장국⑤⑥<br>오리불고기⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>김치⑨ | 짜장라이스⑤⑥⑩<br>물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮<br>(제거식)<br>오이나물⑤⑥<br>김치⑨ | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑮<br>잔멸치조림⑤⑥<br>김치⑨ | 기장밥<br>안매운돈육김치찌개<br>⑤⑥⑨⑩<br>참치채소전①⑤⑥<br>(제거식)<br>파프리카무침⑤⑥<br>김치⑨ | 오므라이스<br>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>(제거식)<br>팽이버섯맑은국⑤⑥<br>과일샐러드①⑤<br>김치⑨ |
| 오후간식   | 삶은달걀①(대체식)<br>/매실차                              | 굴/떠먹는요구르트②                                 | 채소고로케①⑤⑥                                         | 찐고구마/우유②                                     | 카스테라①②⑥/우유②                                                      | 시리얼/우유②                                                   |
| 열량/단백질 | 403.7/18.2                                      | 410.8/14.7                                 | 441.9/15.3                                       | 416.9/16.6                                   | 403.5/18.4                                                       | 446.9/17.3                                                |

| 구분     | 26일(월)                                        | 27일(화)                                                 | 28일(수)                                                        | 29일(목)                                          | 30일(금)                                      | 31일(토)                                             |
|--------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 오전간식   | 사과                                            | 쇠고기죽⑤⑥⑬                                                | 토마토⑫                                                          | 사과                                              | 단감                                          | 떠먹는요구르트②                                           |
| 점심식사   | 기장밥<br>송능<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩<br>김가루잔파무침⑤⑥<br>오이무침⑤⑥ | 수수밥<br>수제미국⑤⑥<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>(대체식)<br>우렁채볶음⑤⑥<br>김치⑨ | 치킨까스정식<br>①⑤⑥⑫⑮⑯<br>깻잎버섯된장국⑤⑥<br>양상추샐러드⑤⑥<br>(오리엔탈드레싱)<br>김치⑨ | 수수밥<br>전복미역국⑤⑥⑮<br>쇠고기당면볶음⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>김치⑨ | 수수밥<br>맑은감자국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>김치⑨ | 토미토소스파게티<br>②⑤⑥⑩⑫⑮⑯<br>후리가게주먹밥⑤⑥<br>마늘빵①②⑤⑥<br>김치⑨ |
| 오후간식   | 잔치국수⑤⑥                                        | 감자버터구이②⑤/우유②                                           | 어묵탕⑤⑥                                                         | 케이크①②⑥/우유②                                      | 꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차                                 | 두유⑤                                                |
| 열량/단백질 | 416.3/11.1                                    | 448.9/14.6                                             | 400/17.4                                                      | 399.4/15.1                                      | 407.9/16.7                                  | 410.4/14.1                                         |

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