

2026년 사상구어린이급식관리지원센터 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 ⑬야황산류 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 사상구어린이급식관리지원센터 표준레시피를 기준으로 작성하였으며, 급식소 사정에 따라 식단을 변경할 시 변경된 식단표에 맞게 수정하여 제공하시기 바랍니다.

원산지 표시 대상 품목

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

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

식단 테마 구성

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

식단 기타사항

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

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





제공 메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항



음식명		조리법	12개월-만2세	만3-5세
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 소화가 용이하도록 충분히 불려사용	- 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 - 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
	볶음밥·덮밥	채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	횟수 제한 없음
국류	국	건더기의 크기는 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	국의 염도는 0.5% 이하로 조절	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께, 3x3cm 크기로 썰어 조리	작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한번 정도 잘라 먹거나 작은 크기로 제공
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위 조리	순살 제공	
	생선	가급적 순살 생선 사용	순살 사용 또는 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	- 오징어의 경우 0.5~1cm정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공	
	달걀	노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공	
부찬류	나물	짜지 않도록 간에 유의	2cm이하 길이로 잘라서 제공	
	샐러드·쌈 채소	- 생으로 제공 시 반드시 세척 및 소독 실시 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	3x3cm 정도로 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의	
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	- 앞보다는 줄기 부부를 잘 먹을 수 있음 1x2cm 정도 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기	(만1~2세는 백김치 고려)	1x1cm 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도. 배식
전류	전	나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	3x3cm정도의 크기로 제공	스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
떡·빵류	떡·빵	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	- 떡국은 1/2정도 사이즈로 잘라서 제공 - 만1~2세는 조랭이떡 주의	떡이 너무 크지 않도록 제공
			- chapssal, 새알심, 인절미, 경단 등은 식사시간 동안 반드시 선생님들이 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) - 물, 음료와 함께 제공	
기타	견과류·콩류	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	만1~2세는 제공하지 않음 (삼킴주의)	- 알레르기원아 확인 후 제공 - 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 매추리알은 꼭 익혀서 조리 - 생과일은 반드시 세척 및 소독 실시	- 면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	
	찜음식	충분히 꼭 익혀서 조리	- 목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공 - 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식	



구분		1일(목)	2일(금)	3일(토)-개천절
오전간식		참치채소죽	콩나물죽⑤⑥	
점심식사	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ☆식단 테마 안내☆ • 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소 • 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복어국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	
오후간식		토마토달걀볶음①⑤⑫	배/우유②	
열량/단백질		413.1/19.8	414.8/6.3	

구분	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 생일상	9일(금)-한글날	10일(토)
오전간식		청경채죽⑤⑥	누룽지죽	연근죽		우유②
점심식사		수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	양파돈육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 전복미역국⑤⑥⑬ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		메밀국수③⑤⑥ 꼬마주먹밥⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		단호박꿀찜/우유②	단감/부추양파전①⑤⑥	케이크①②⑥/우유②		두유⑤
열량/단백질		418.5/18.6	389.1/14.6	433.7/16		356/11.9

구분	12일(월)	13일(화)	 14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	닭살죽⑮	복어채소죽	밤당근죽	브로콜리죽	애호박죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑮ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	 배/우유⑤⑥	 찐감자/식혜	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	약과①②⑤⑥/우유②	 사과 /김가루주먹밥⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질	426.9/15.8	443.8/19.3	410.3/13.8	400.6/12.8	424.6/14.2	343.7/12.8

구분	19일(월)	20일(화)	 21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	표고버섯죽	두부죽⑤	전복죽⑬	아욱죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	 굴/떠먹는요구르트②	채소고로케①⑤⑥	 찐고구마/우유②	 바나나/우유②	시리얼/우유②
열량/단백질	418/18.6	410.8/14.7	408.8/14.6	416.9/16.6	415.9/18.5	446.9/17.3

구분	 26일(월)	27일(화)	 28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	흰살생선죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑬	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	고구마죽	떠먹는요구르트②
점심식사	기장밥 송능 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥	수수밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 우렁재볶음⑤⑥ 깍두기⑨	치킨가스정식 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 깻잎버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 가지미살구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	토미토소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 후리가케주먹밥⑤⑥ 마늘빵①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	 사과/잔치국수⑤⑥	감자버터구이②⑤/우유②	 토마토⑫/치즈②	 단감/우유②	꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차	두유⑤
열량/단백질	447.3/13.3	448.9/14.6	402.9/14.9	412.3/17	438.9/17.4	410.4/14.1

원산지표시	밥	죽	누룽지	깍두기		두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	
	쌀 (백미, 찰쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			무	고춧가루	콩				볶음/조림(호주산)			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리(한우)		국내산	국내산	
	오리고기	수산물				식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)							
		전복				참치		훈제오리		너비아니		치킨가스	
	국내산	국내산				가다랑어-베트남산		오리고기-국내산		돼지고기-미국, 스페인산		닭고기-국내산	

구분		1일(목)	2일(금)	3일(토)-개천절
오전간식		참치채소죽	콩나물죽⑤⑥	
점심식사	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲갯	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 복어국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	
	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			
	☆식단 테마 안내☆ • 저염 저염식단 • 잔반 없는 날 • 생과일·채소			
	• 제철 식재료 • 절기 음식 • 생일상			
오후간식		토마토달걀볶음①⑤⑫	배/우유②	
열량/단백질		635.5/30.5	617.7/24.2	

구분	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목) 생일상	9일(금)-한글날	10일(토)
오전간식		청경채죽⑤⑥	누룽지죽	연근죽		우유②
점심식사		수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	양파돈육볶음⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 전복미역국⑤⑥⑬ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		메밀국수③⑤⑥ 꼬마주먹밥⑤ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		단호박꿀찜/우유②	단감 /부추양파전①⑤⑥	케이크①②⑥/우유②		두유⑤
열량/단백질		614.7/27.1	628.8/23.2	667.2/24.7		547.8/18.4

구분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	닭살죽⑮	복어채소죽	방 dang 근죽	브로콜리죽	애호박죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑬ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑮ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	배/우유⑤⑥	찐감자/식혜	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	약과①②⑤⑥/우유②	사과 /감자주먹밥⑤⑥	떠먹는요구르트②
열량/단백질	656.8/24.3	682.8/29.7	631.3/21.2	616.3/19.7	653.2/21.9	528.7/19.7

구분	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	표고버섯죽	두부죽⑤	전복죽⑮	아욱죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 물만둣국①⑤⑥⑩⑮⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	글/떠먹는요구르트②	채소고로케①⑤⑥	찐고구마/우유②	바나나/우유②	시리얼/우유②
열량/단백질	602.5/26.8	612.6/21.9	611.8/21.6	641.4/25.6	639.8/28.4	687.6/26.7

구분	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	현살생선죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑮	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	고구마죽	떠먹는요구르트②
점심식사	기장밥 송능 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 감자루잔파무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥	수수밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑫⑮⑮ 깻잎버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 깍두기⑨	수수밥 부추달걀국① 가지미살구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑮ 후리카게주먹밥⑤⑥ 마늘빵①②⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과/잔치국수⑤⑥	감자버터구이②⑤/우유②	토마토⑫/치즈②	단감/우유②	꼬마김밥⑤⑥⑩/보리차	두유⑤
열량/단백질	688.2/20.4	690.7/22.5	604.9/22.5	604.8/24.9	675.2/26.8	631.5/21.6

원산지표시	밥	죽	누룽지	깍두기		두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산		쇠고기 외국산		돼지고기	닭고기	
	쌀 (백미, 참쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			무	고춧가루	콩					볶음/조림(호주산)				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리(한우)				국내산	국내산	
	오리고기	수산물					식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)								
		전복					참치		훈제오리		너비아니		치킨카스		
	국내산	국내산				가다랑어-베트남산			오리고기-국내산		돼지고기-미국, 스페인산		닭고기-국내산		