

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

* 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함





12개월~만2세 죽식형 식단표

구분	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일
오전간식	채소죽⑥⑥	단호박죽		흑임자죽⑥⑥	전복죽⑩	
점심식사	기장밥 복엇국⑥⑥ 쇠고기가지볶음⑥⑥⑩ 갯잎순나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 단배추된장국⑥⑥ 달걀말이⑩⑥ 감자조림⑥⑥ 깍두기⑨		수수밥 고구마줄기된장국⑥⑥ 닭살당근조림⑥⑥⑩ 우렁채볶음⑥⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑥ 고등어살구이⑥⑥⑦ 애호박나물⑥⑥ 배추김치⑨	
오후간식	수박/우유②	참외/우유②		온국수①⑥⑥	삶은감자/우유②	
열량/단백질	401.2/18.2	417.8/15.6		414.7/16.6	335.2/13.4	

구분	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	달걀죽①	달걀죽⑩	치즈죽②	애호박죽⑥⑥	미역죽⑥⑥	우유②
점심식사	기장밥 두부된장국⑥⑥ 쇠고기버섯볶음⑥⑥⑩ 오이나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 송송 돈육채소볶음⑥⑥⑩ 김가루전무참외 배추김치⑨	짜장밥⑥⑥⑩ 맑은배추국 잔멸치볶음⑥⑥ 깍두기⑨	수수밥 복엇국⑥⑥ 오리불고기⑥⑥ 오이무침⑥⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기탕국⑥⑥ 동그랑땡조림⑥⑥⑩⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑥⑥ 참깨주먹밥 배추김치⑨
오후간식	토마토/치즈②	바나나/우유②	딸기잼샌드위치①②⑥⑥/우유②	꼬마김밥⑥⑥/보리차	참외/우유②	시리얼/우유②
열량/단백질	394.3/21.6	419.2/13.8	356.6/11.7	505.6/21.1	438.9/15.5	392.3/11.5

구분	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	당근우렁죽	연두부죽⑥	김가루합살죽	참깨죽	쇠고기채소죽⑩	우유⑥
점심식사	기장밥 만둣국①⑥⑥⑥ 오징어부추전①⑥⑥⑦ 숙주나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 무청국⑥⑥ 쇠고기청경채볶음⑥⑥⑩ 콩나물무침⑥⑥ 배추김치⑨	돈까스정식①⑥⑥⑩⑩⑩ 유부맑은국⑥⑥ 양상추샐러드①⑥ (달기드레싱) 깍두기⑨	수수밥 쇠고기미역국⑥⑥⑥ 채소달걀찜① 연근조림⑥⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 단배추된장국⑥⑥ 삼색나물⑥ (콩나물, 애호박, 당근) 깍두기⑨	꼬마김밥⑥⑥⑩ 다시마미소장국⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은감자/우유②	헛케이크①②⑥⑥/우유②	참외/우유②	감자수제비⑥	바나나/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	400.2/13.9	406.4/15.4	418.9/14.2	416.5/13.6	319.1/11.1	311.3/15.5

구분	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	노란콩죽⑥	표고버섯죽	양배추죽⑥⑥	브로콜리죽	채소죽⑥⑥	우유②
점심식사	기장밥 쇠고기콩나물국⑥⑥ 두부구이⑥⑥ 고구마줄기나물 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑥⑥ 참치채소볶음⑥ 단배추나물⑥⑥ 깍두기⑨	기장밥 호박된장국⑥⑥ 순살닭강정⑥⑥⑩⑩ 단호박범벅② 배추김치⑨	수수밥 미역국⑥⑥ 쇠고기면볶음⑥⑥⑥ 양배추나물⑥⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥⑥ 가래떡전조림⑥⑥ 팽이버섯맛살볶음①⑥⑥⑩ 깍두기⑨	채소볶음밥⑥⑥ 맑은양파국⑥⑥ 어묵볶음⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식	수박화채②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑥⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	오이스틱/우유②	우유⑥
열량/단백질	427.2/16.5	440.4/18.8	492.5/16.4	421.9/18.5	418.4/16.4	307.9/9.9

구분	29일(월)	30일(화)
오전간식	연근채소죽⑥⑥	쇠고기죽⑥⑥⑩
점심식사	기장밥 맑은근대국⑥⑥ 달걀테리야끼볶음⑥⑥⑩ 무나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑥ 너비아니구이⑥⑥⑩⑩ 오이참외무침 배추김치⑨
오후간식	키위/우유②	찐감자/매실차
열량/단백질	425/16.7	408/16.8

원산지표시	밥			죽		누룽지		배추김치		두부	순두부	연두부	소고기 국내산		소고기 외국산		돼지고기	닭고기
	(백미, 찰쌀, 찌알, 현미, 흑미)			쌀				배추	고춧가루	콩			국거리	볶음/조림		국내산	국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	미국산/국내산		국내산	국내산	
	식육 - 어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)																	
오리고기	수산물			육류		계란		유제품		기타		채소		과일		기타		
국내산	고등어	전복	오징어	동그랑땡	돈까스	참치	너비아니	순살닭강정 (생활장)	가래떡		가래떡		가래떡		가래떡		가래떡	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

☆이 식단은 사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 식단입니다.
* 영양운영팀(식단담당) 고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일 :2026년5월20일



만3~5세 죽식형 식단표

구분	1일(월)	2일(화)	3일(수)-지방선거	4일(목)	5일(금)	6일(토)-현충일
오전간식	채소죽⑥⑥	단호박죽		흑임자죽⑥⑥	전복죽⑩	
점심식사	기장밥 복엇국⑥⑥ 쇠고기가지볶음⑥⑥⑥ 깻잎순나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 단배추원질국⑥⑥ 달걀말이①⑥ 감자조림⑥⑥ 깍두기⑨		수수밥 고구미줄기원장국⑥⑥ 달걀당근조림⑥⑥⑥ 무영채볶음⑥⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑥ 고등어살구미⑥⑥⑦ 애호박나물⑥⑥ 배추김치⑨	
오후간식	수박/우유②	참외/우유②		몬국수①⑥⑥	삶은감자/우유②	
열량/단백질	590.2/26.5	612.4/22.7		638/25.6	576.9/23.2	

구분	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
오전간식	달걀죽①	달걀죽⑩	치즈죽②	애호박죽⑥⑥	미역죽⑥⑥	우유②
점심식사	기장밥 두부원장국⑥⑥ 쇠고기버섯볶음⑥⑥⑥ 오이 나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 순동 돈육채소볶음⑥⑥⑥ 김기류전파무침⑥⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑥⑥⑩ 맑은배추국 잔멸치볶음⑥⑥ 깍두기⑨	수수밥 복엇국⑥⑥ 오리불고기⑥⑥ 오이무침⑥⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기탕국⑥⑥ 동그람콩조림⑥⑥⑥⑥⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	칼국수⑥⑥ 참깨주먹밥 배추김치⑨
오후간식	토마토/치즈②	바나나/우유②	달기잼샌드위치①②⑥⑥ /우유②	꼬마김밥⑥⑥⑥/보리차	참외/우유②	시리얼/우유②
열량/단백질	586.1/32	645/21.2	548.6/18	748.8/31.1	675.2/23.9	603.6/17.8

구분	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
오전간식	당근우영죽	연두부죽⑥	김가루합쌀죽	참깨죽	쇠고기채소죽⑩	두유⑥
점심식사	기장밥 만둣국①⑥⑥⑥⑥ 오징어부추전①⑥⑥⑥⑥ 숙주나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 무채국⑥⑥ 쇠고기청경채볶음⑥⑥⑥ 콩나물무침⑥⑥ 배추김치⑨	돈까스정식①⑥⑥⑥⑥⑥⑥ 유부맑은국⑥⑥ 양상추샐러드①⑥ (달걀드레싱) 깍두기⑨	수수밥 쇠고기미역국⑥⑥⑥ 채소달걀찜① 연근조림⑥⑥ 배추김치⑨	흰쌀밥 단배추원장국⑥⑥ 삼색나물⑥ (콩나물, 애호박, 당근) 깍두기⑨	꼬마김밥⑥⑥⑥⑥ 다시마미소장국⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은감자/우유②	헛케이크①②⑥⑥/우유②	참외/우유②	김치수제비⑥	바나나/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	615.7/21.4	625.2/23.9	644.4/21.8	640.7/20.9	490.9/17.1	507.2/25.4

구분	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
오전간식	노란콩죽⑥	표고버섯죽	양배추죽⑥⑥	브로콜리죽	채소죽⑥⑥	우유②
점심식사	기장밥 쇠고기콩나물국⑥⑥⑥ 두부구미⑥⑥ 고구미줄기나물 깍두기⑨	수수밥 감자양파국⑥⑥ 참치채소볶음⑥ 단배추나물⑥⑥ 깍두기⑨	기장밥 호박원장국⑥⑥ 순살달걀찜⑥⑥⑥⑥ 단호박범벅② 배추김치⑨	수수밥 미역국⑥⑥ 쇠고기면볶음⑥⑥⑥ 양배추나물⑥⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥⑥ 가짜미간조림⑥⑥ 팽이버섯살볶음①⑥⑥⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑥⑥ 맑은양파국⑥⑥ 머묵볶음⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식	수박화채②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑥⑥ /우유②	케이크①②⑥/우유②	오이스틱/우유②	두유⑥
열량/단백질	637/24.7	608.4/25.9	757.7/25.2	649.1/28.4	643.7/25.3	504.1/16.8

구분	29일(월)	30일(화)
오전간식	연근채소죽⑥⑥	쇠고기죽⑥⑥⑥
점심식사	기장밥 맑은근대국⑥⑥ 달걀데리야끼볶음⑥⑥⑥ 무나물⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 순두부국①⑥ 너비아니구미⑥⑥⑥⑥ 오이참외무침 배추김치⑨
오후간식	키위/우유②	찐감자/매실차
열량/단백질	617.7/24.1	627.7/25.8

원산지표시	밥			죽		누룽지		배추김치		두부	순두부	연두부	소고기 국내산		소고기 외국산		돼지고기	닭고기	
	쌀 (백미, 찰쌀, 전쌀, 현미, 흑미)			쌀		쌀		배추		콩		국거리		볶음/조림					
	국내산			국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산/국내산		국내산		국내산	
	오리고기			수산물		식육·머육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)													
	고등어			전복		오징어		동그람명		돈까스		참치		너비아니		순살달걀찜 (생일상)			
	국내산			국내산		국내산		국내산		돼지고기- 쇠고기		돼지고기-국내산		가다랑어-원양어산		돼지고기- 쇠고기		닭고기-국내산	

☆이 식단은 사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 영양사와 협의하여 작성한 식단입니다.
* 영양운영팀(식단담당) 고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일 : 2026년 5월 20일