

2026년
10월

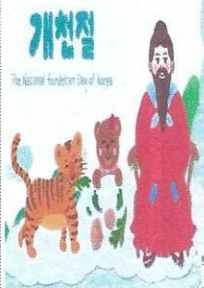
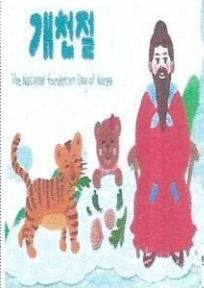
이유식 식단표(초기.중기.후기)

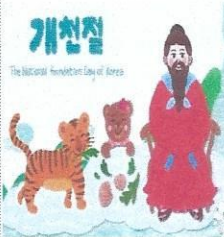


사상구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

기관명 |

공립하늘나리어린이집

구분				1일(목)	2일(금)	3일(토)-개천절						
초기 (생후4~5개월)				배추미음	배추미음							
열량/단백질				26/0.5	26/0.5							
중기 (생후6~8개월)				달걀노른자당근죽①	두부참깨죽⑤							
열량/단백질				85.7/2.5	61.2/1.6							
후기 (생후9~11개월)				달걀노른자당근무른밥①	두부참깨무른밥⑤							
후기 간식 (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 (생후4~5개월)		배추미음	참쌀미음	참쌀미음		참쌀미음						
열량/단백질		26/0.5	44.3/0.8	44.3/0.8		44.3/0.8						
중기 (생후6~8개월)		닭가슴살단호박죽⑮	김가루참쌀죽	쇠고기배추죽⑯		동태살죽						
열량/단백질		67.2/3.3	59.3/1.3	72/2.9		58.4/2.5						
후기 (생후9~11개월)		닭가슴살 단호박무른밥⑮	김가루참쌀무른밥	쇠고기배추무른밥⑯		동태살무른밥						
후기 간식 (생후9~11개월)		으깬단호박	잘게자른단감	바나나푸레		아기두유⑤						
열량/단백질				135/5.7	99.2/2.4	145.5/4.5						
구분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)						
초기 (생후4~5개월)	단호박미음	단호박미음	단호박미음	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯	쇠고기미음⑯						
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 (생후6~8개월)	단호박표고죽	달걀노른자시금치죽①	대구채소죽	두부양배추죽⑤	닭가슴살다시마죽⑮	쇠고기배죽⑯						
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 (생후9~11개월)	단호박표고무른밥	달걀노른자 시금치무른밥①	대구채소무른밥	두부양배추무른밥⑤	닭가슴살다시마무른밥⑮	쇠고기배무른밥⑯						
후기 간식 (생후9~11개월)	아기우동⑥	으깬감자	잘게자른 구운식빵①②⑤⑥	아기쌀과자	잘게자른사과	아기플레인요구르트②						
열량/단백질	127.5/3.8	169.1/5.2	136.1/5.9	142.6/3.4	116.5/5	157.3/4.6						
구분	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)						
초기 (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 (생후6~8개월)	두부버섯죽⑤	가자미청경채죽	쇠고기양송이버섯죽⑯	닭가슴살비타민죽⑮	달걀노른자 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 (생후9~11개월)	두부버섯무른밥⑤	가자미청경채무른밥	쇠고기양송이무른밥⑯	닭가슴살 비타민무른밥⑮	달걀노른자 브로콜리무른밥①	감자양배추무른밥						
후기 간식 (생후9~11개월)	달걀스크램블①②⑤	잘게자른굴	아기온두부점⑤	으깬고구마	잘게자른바나나	아기치즈②						
열량/단백질	164/7.4	112.7/5.1	148.7/8.6	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 (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 (생후6~8개월)	닭아욱죽⑮	두부양파죽⑤	달걀노른자채소죽①	현살생선참쌀죽	쇠고기배추죽⑯	검정콩비타민죽⑮						
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 (생후9~11개월)	닭아욱무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	달걀노른자채소무른밥①	현살생선참쌀무른밥	쇠고기배추무른밥⑯	검정콩비타민무른밥⑮						
후기 간식 (생후9~11개월)	아기국수①⑥⑨	아기감자전①⑥	잘게자른토마토⑫	잘게자른단감	아기치즈②	아기두유⑤						
열량/단백질	194.1/11.2	148.8/4.8	135.9/4.1	111.9/4.4	167.6/8.1	169.7/7.9						
원산지 표시	밥	죽	누룽지	배추김치	순두부	연두부	두부	쇠고기 국내산		돼지고기	닭고기	
	쌀(잡쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루			콩류				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	(한우)		국내산	국내산
	오리고기	수산물			식육·어육가공품(햄, 소시지, 베이컨, 양념육류등품목기재)							
	×	명태(동태)			-							
		러시아산			-							

구분		1일(목)		2일(금)		3일(토)-개천절								
오전간식		참치채소죽 수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨		콩나물죽⑤⑥ 기장밥 복엇국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨										
점심식사														
오후간식		토마토달걀볶음①⑤⑫		배/우유②										
열량/단백질		413.1/19.8		414.8/6.3										
구분		5일(월)-대체육일		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)-한글날		10일(토)		
오전간식				청경채죽⑤⑥		누룽지죽		새우살죽⑨				우유②		
점심식사				수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		양파돈육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				메밀국수③⑤⑥ 꼬마주먹밥⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식				단호박꿀찜/우유②		단감 /부추양파전①⑤⑥		바나나 /떠먹는요구르트②				두유⑤		
열량/단백질				418.5/18.6		389.1/14.6		400.1/16.5				356/11.9		
구분		12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)		
오전간식		닭살죽⑫		복어채소죽		밤당근죽		브로콜리죽		애호박죽⑤⑥		두유⑤		
점심식사		기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑩⑪ 너비아니구이⑤⑥⑩⑪⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑩⑪ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨		수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩⑪ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑩⑪ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩⑪ 미소장국⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		
오후간식		배/우동⑤⑥		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		전복죽⑩		아욱죽⑤⑥		두유⑤		
점심식사		기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		짜장라이스⑤⑥⑩⑪ 물만두국①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩⑪ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨		
오후간식		삶은달걀①/매실차		글/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		쇠고기죽⑤⑥⑩⑪		미역죽⑤⑥		양배추죽⑤⑥		고구마죽		떠먹는요구르트②		
점심식사		기장밥 송능 돈육양파볶음⑤⑥⑩⑪ 김가루잔파무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥		수수밥 수제비국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		치킨까스정식 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 갯잎버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨		수수밥 부추달걀국① 가지미살구이⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑪ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		토마토소스파게티 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 후리가케주먹밥⑤⑥ 마늘빵①②⑤⑥ 배추김치⑨		
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	배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산				돼지고기	닭고기
	쌀 (백미, 찰쌀, 찰쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			볶음/조림 (한우)					
	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		치킨까스		
	국내산	국내산			가다랑어-원양산			오리고기-국내산		돼지고기-국내산 쇠고기-국내산		닭고기-국내산		

위 식단표는 식자재의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 교직원 급간식은 위 식단표를 기준으로 하고, 한.두가지 반찬이 더 추가로 제공될 수 있습니다.

* 모든 육수는 다시마, 다시마, 명태 등의 건어물로 우려서 제공합니다. * 모든 열량에는 참쌀 2kg을 혼합하여 제공하고 있습니다.

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년8월20일

2026년
10월

만3~5세 유아반 식단표



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

기관명 |

공립하늘나리어린이집

구분	1일(목)	2일(금)	3일(토)-개천절
오전간식	참치채소죽	콩나물죽⑤⑥	
점심식사	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪ 가지탕수⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 연근샐러드①⑤ 배추김치⑨	
오후간식	토마토달걀볶음①⑤⑫	배/우유②	
열량/단백질	635.5/30.5	617.7/24.2	

구분	5일(월)-대체휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)-한글날	10일(토)
오전간식		청경채죽⑤⑥	누룽지죽	새우살죽⑨		우유②
점심식사		수수밥 달걀국① 삼치살무조림⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	양파돈육덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		메밀국수③⑤⑥ 꼬마주먹밥⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		 단호박꿀찜/우유②	 단감 /부추양파전①⑤⑥	 바나나 /떠먹는요구르트②		두유⑤
열량/단백질		614.7/27.1	628.8/23.2	605.6/25.1		547.8/18.4

구분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	닭살죽⑫	북어채소죽	밤당근죽	브로콜리죽	애호박죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 쇠고기된장국⑤⑥⑩ 두부간장조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 근대맑은국⑤⑥ 채소달걀찜① 깍두기⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	배/우유⑤⑥	찐감자/식혜	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	약과①②⑤⑥/우유②	사과 /김가루주먹밥⑤⑥	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	전복죽⑩	아욱죽⑤⑥	두유⑤
점심식사	기장밥 순두부국①⑤ 돈육잡채⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 무된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장라이스⑤⑥⑩ 물만둣국①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운돈육김치찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 과일샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	삼은달걀/매실차	굴/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	흰살생선죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑩	미역죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	고구마죽	떠먹는요구르트②
점심식사	기장밥 송늬 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김가루잔파무침⑤⑥ 오이무침⑤⑥	수수밥 수제비국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	치킨까스정식 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 햇이버섯된장국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ (오리엔탈드레싱) 배추김치⑨	수수밥 부추달걀국① 가자미살구이⑤⑥ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 후리가게주먹밥⑤⑥ 마늘빵①②⑤⑥ 배추김치⑨
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	배추김치	두부	연두부	순두부	쇠고기 국내산		돼지고기	
	쌀 (백미, 찰쌀, 전쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩		볶음/조림 (한우)			닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국거리 (한우)	국내산	국내산
	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)										
오리고기	수산물			참치			훈제오리		너비아니		치킨까스
국내산	국내산			가다랑어-원양산			오리고기-국내산		돼지고기-국내산 쇠고기-국내산		닭고기-국내산

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년8월20일

위 식단표는 식재료의 수급상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 교직원외의 급간식은 위 식단표를 기준으로 하고, 한 두가지 반찬이 더 추가로 제공될 수 있습니다.

* 모든 육수는 다시열치, 다시마, 영대 등의 건어물로 우려서 제공합니다. * 모든 맵쌀에는 찰쌀 2kg을 혼합하여 제공하고 있습니다.

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	• 유동식 (미음, 채소즙, 과일즙) • 10배 미음 (불린 쌀 : 물 = 1 : 10)	• 반고형식 (부드러운 죽) • 7배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 7)	• 고형식 (무른 밥) • 5배 죽 (불린 쌀 : 물 = 1 : 5)
제공횟수	• 1일 1회 (미음 제공)	• 1일 이유식 1회 + 간식 2회 (본 센터는 점심 기준 이유식 1회만 제공)	• 1일 이유식 2회 + 간식 2회 (본 센터는 점심 기준 이유식 1회, 간식 1회만 제공)
식재료의 선택	• 채소류 : 감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 애호박 등 • 과일류 : 사과, 배, 바나나, 수박 등	• 채소류 : 버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 • 과일류 : 신맛이 강한 귤, 딸기, 토마토, 포도 제외 • 육류 : 닭고기, 쇠고기(살코기) • 콩류 : 두부, 완두콩, 강낭콩 • 어류 : 흰살생선 • 기타 : 달걀 노른자, 유아용 치즈	• 견과류 : 호두(껍질 제거), 잣, 참깨 • 과일류 : 귤, 오렌지 등 • 어류, 조개류 : 붉은 살 생선, 잔멸치, 새우, 굴 • 기타 : 플레인 요구르트, 올리브유, 달걀흰자, 메추리알
재료크기	• 건더기가 없도록 갈아서 조리	• 0.3cm 정도 크기로 썰어 조리	• 0.5cm 정도 크기로 썰어 조리
주의사항	• 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작합니다. ex) 쌀미음 → 곡류 → 채소 → 과일 • 지방의 소화 능력이 성인의 40% 정도이므로 지방, 특히 포화지방이나 과량의 지방은 조심스럽게 추가해 줍니다. • 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.	• 흰살생선, 두부, 달걀노른자, 쇠고기 등을 시도할 때에는 식품에 이상 반응을 일으킬 수 있으므로 5~7일 간격을 두고 하나씩 이유식에 첨가합니다. • 생후 7개월 이후는 엄마에게서 받은 철분이 거의 소멸하므로 닭고기나 쇠고기(살코기)에서 철분을 섭취하는 것이 중요합니다. • 유아용 요구르트, 치즈 등 활용하기 시작합니다.	• 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지합니다. • 수저 사용이 가능합니다. • 핑거푸드 형태 이유식을 제공 합니다. (스스로 먹는 습관 형성 도움)

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.



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, 우렁챙이, 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	- 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	국류의 염도는 0.5% 이하로 조절
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	0.2cm 이하의 두께, 3x3cm 크기로 썰어 조리	- 작게 썰거나, 다진 고기를 활용 하여 조리 - 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 작은 크기로 제공
	닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위 조리	순살 제공
	생선	가급적 순살 생선 사용	순살 사용 또는 배식 전 생선살만 발라서 제공
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 - 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	- 오징어의 경우 0.5~1cm정도로 잘게 잘라서 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공
	달걀	노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공
부찬류	나물	짜지 않도록 간에 유의	2cm이하 길이로 잘라서 제공
	샐러드·쌈 채소	- 생으로 제공 시 반드시 세척 및 소독 실시 - 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	1~2세의 경우 3~5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) - 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
김치류	배추김치	맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	- 앞보다는 즐기 부부를 잘 먹을 수 있음 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
	깍두기	(만1~2세는 백김치 고려)	1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공
면류	국수·잡채	면을 충분히 익혀서 조리	- 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 - 포크로 면이 떠지도록 지도. 배식
전류	전	나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	3x3cm정도의 크기로 제공 - 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
떡·빵류	떡·빵	먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	- 떡류 제외 - 전통식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 감수 후 제공 가능 - 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 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	콩조림 등은 물량을 충분히 하고 꼭 익혀서 무르게 조리	- 만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의) - 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	- 메추리알은 꼭 익혀서 조리 - 생과일은 반드시 세척 및 소독 실시	- 면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공 - 씹어서 삼키도록 지도
	찜음식(고구마)·강력분으로 만든 빵	충분히 꼭 익혀서 조리	- 목이 매지 않도록 물, 음료와 함께 제공 - 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 2x3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식 - 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요

유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함

