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 영양섭취를위해 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,젖소), 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 숭늉을 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 식재료 를 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	
			• 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	• 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
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 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 소독실시 • 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 있도록 제공
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (만1~2세는 백김치 고려)	• 잎보다는 줄기 부부을 잘 먹을 수 있음 • 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		• 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 푹 익혀서 무르게 조리	• 만1~2세는 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형그대로 제공하지 않음	• 알레르기원아 확인 후 제공 • 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 푹 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 세척 및 소독실시	• 면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 • 씹어서 삼키도록 지도	
	찐음식(고구마) · 강력분으로 만든 빵	• 충분히 푹 익혀서 조리	• 목이 메지 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

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

※출처: 식생활안전관리원 2025년 식단운영·관리지침서
개정일: 2025.07.18

2026년 11월

12개월~만2세 혼합형 식단표

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

기관명 | 센트럴스타힐스어린이집

구분	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	배	단호박죽	배	김가루찹쌀죽	샤인머스켓	우유②
점심식사	기장밥 맑은조갯살국⑱ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기콩나물국⑤⑯ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 근대된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추당근볶음 깍두기⑨	기장밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 동그랑땡구이⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 맛살마요무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	잡채⑤⑥	바나나 /떠먹는요구르트②	시리얼/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	425.2/14.9	405.8/14.4	412/12.5	430/17.4	402/12.4	355.1/14.2
구분	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전간식	사과	전복죽⑱	귤	연두부죽⑤	단감	두유⑤
점심식사	기장밥 두부맑은국⑤ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 브로콜리나물 배추김치⑨	함박스테이크정식 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자된장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육당면볶음⑤⑥⑩⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운김치주먹밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	단호박찜/우유②	유부롤초밥⑤⑥/보리차	칼국수⑤⑥	채소고로케①⑤⑥	시리얼/우유②
열량/단백질	421.4/18	430/17.8	429.2/11.5	416.4/15	402.1/11.8	324.7/9.9
구분	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전간식	토마토⑫	채소죽⑤⑥	바나나	미역죽⑤⑥	바나나	우유②
점심식사	기장밥 달걀국① 참치채소볶음⑤ 김구이 배추김치⑨	수수밥 새우살맑은국⑱ 탕수만두⑤⑥⑩ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리고기⑤⑥ 양상추파프리카샐러드 (아일랜드소스)①⑤⑫ 배추김치⑨	기장밥 돈육순두부찌개⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 미니국수⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	귤 /플레인요거트(무가당)②	달걀스크램블①②⑤	찐감자/우유②	유과①②⑤⑥/우유②	두유⑤
열량/단백질	391.8/25.5	412.5/10.9	424.9/14.2	392.5/13.1	409/15.5	327.2/14.1
구분	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전간식	단감	쇠고기죽⑤⑥⑯	귤	흑임자죽	사과	두유⑤
점심식사	기장밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 숭늉 생선까스⑤⑥ +타르타르소스①②⑤ 연근조림⑤⑥ 무생채	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅② 배추김치⑨	수수밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	새우양파덮밥⑤⑥⑨ 애호박맑은국 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	고구마우유조림②	케이크①②⑥/우유②	치즈②/두유⑤	꼬마주먹밥⑤/보리차	떠먹는요구르트②
열량/단백질	396.5/16	442.9/10.7	451.3/15.8	426.6/16	404.9/12.9	262/14
구분	**30일(월)**	**생일상**				
오전간식	귤	귤				
점심식사	기장밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑥⑯ 감자당근채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 순살닭강정⑤⑥⑫⑮ 단호박범벅② 배추김치⑨				
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱	케이크①②⑥/우유②				
열량/단백질	405.3/14.9	451.3/15.8				

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

※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

원산지표시

밥	죽	누룽지	배추김치		두부	연두부	순두부	소고기 국내산	돼지고기	닭고기
쌀 (백미, 찹쌀, 찐쌀, 현미, 흑미)			배추	고춧가루	콩			볶음/조림 (한우)		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국거리 (한우)	국내산	국내산

오리고기	수산물	식육·어육가공품 (햄, 소시지, 베이컨, 양념육류 등 품목 기재)				
	전복	동그랑땡	함박스테이크	참치	생선까스	순살닭강정 (생일상)
국내산	국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	돼지고기-국내산 쇠고기-국내산	가다랑어-원양산	명태-러시아산	닭고기-국내산

* 영양운영팀(식단담당)고서영 영양사 ☎ 051)999-6964 / *발행일:2026년10월20일