[식 단 안 내 서]

1. 식단 제공 기준

*출처: 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

구분		1일 권장 에너지(kcal)	1일 단백질 권장 섭취량(g)	식단제공에너지(kcal)/간식포함
1-2세		900	20	390 - 440
3-5세	어린이집	1400	25	600 - 680
	유치원			549 - 671

* 제공 식단 종류

구분	이유식	1-2세			3-5세			
	초·중·후기/간식	죽식형	일반형	연장형	죽식형	일반형	연장형	유치원

* 1-2세, 3-5세로 연령을 구분한 식단을 제공하고 있으니 해당 연령에 맞는 식단을 사용해 주세요.
* 연령별 식단 구분 지침에 의해 1-2세, 3-5세 식단의 구분 메뉴는 **파란색**으로 표시되어 있습니다.
* 식단표에 식단의 출처(대구 북구 강북 어린이·사회복지급식관리지원센터)를 명시해 주세요.
  (임의로 식단을 변경하여 사용할 경우 식단 출처에 센터명 및 로고 사용 불가)
* 주 3회 자연간식은 제철 과일, 찐감자, 찐고구마, 찐옥수수를 제공합니다.

2. 식단 제공 시 주의 사항

* 잡곡밥의 잡곡양은 영유아의 소화를 고려하여 백미양의 5% 이내로 충분히 불린 후 사용해 주세요.
* 급식 제공 시 유의사항은 **표준레시피를 참고**하고 모든 메뉴는 영유아가 섭취하기 쉬운 크기로 제공해 주세요.
* 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등 아이들의 **섭취에 위험이 있는 간식은 물 또는 음료와 함께 제공**해 주세요.
* '어린이식단운영지침'의 일부가 개정됨에 따라 유아 질식사고 위험에 대한 어린이 시설 여건을 고려하여 2025년 8월 식단부터는 **떡 제공이 제한**됩니다.

3. 식단 변경 및 감수 안내

* 식품 수급 사정 등에 의해 메뉴 변경이 필요할 경우 **같은 식품군, 같은 조리법**으로 변경하고 운영일지(혹은 급식일지, 키즈노트 등)에 변경 사유와 **실제 제공된 급식을 기록**해 주세요.**(단, 평일 식단 기준 10일 이하만 변경 가능)**
* 원아의 기호 및 기타 사유로 식단을 변경하고자 하는 경우 **센터로 감수 요청 후 사용**해 주세요.
  (매월 25일까지 신청서 접수)
* 기본 식단에 추가로 제공하는 메뉴는 식단 감수 없이 제공 가능합니다.(단, 인스턴트, 정크푸드 등은 제외)
* **운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 감수 후 떡 제공이 가능합니다.**

4. 원산지 필수표시 항목 (집단급식소는 미이행 시 행정처분 대상입니다.)

구분	세부사항
쌀	쌀(백미, 흑미, 현미, 찹쌀, 찐쌀, 죽, 누룽지 포함)
배추김치	배추와 고춧가루를 구분지어 따로 표시{예)배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산)}
콩	두부류(두부, 순두부, 연두부), 콩국수, 콩비지
육류 및 육가공품	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(식육·포장육·식육가공품 포함) *소고기는 식육의 종류를 별도로 표시(한우, 젖소, 육우)
수산물	가리비, 갈치, 고등어, 광어, 꽃게, 낙지, 넙치, 다랑어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 미꾸라지, 방어 및 부세, 뱀장어, 아귀, 우럭, 우렁쉥이(멍게), 오징어, 전복, 주꾸미, 조피볼락, 참돔, 참조기 및 그 가공품

5. 어린이 기호식품 품질인증 안내

* 어린이 기호식품 품질인증이란 "안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위해, 식품의약품안전처장이 정한 품질인증 기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 주는 제도" 입니다.
* 단백질·식이섬유·비타민·무기질 등 영양성분이 강화되고, 식용 타르색소와 합성보존료를 첨가하지 않은 어린이 기호식품 품질인증 제품의 사용을 권장합니다.

어린이 기호식품 품질인증 표시



대구광역시 북구 강북
어린이·사회복지급식관리지원센터

대구광역시 북구 강북
어린이·사회복지급식관리지원센터
▶ 발행처 : 영양기획팀
▶ 발행일 : 2026. 10.15

11월 식단표

만1-2세 일반형 식단

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	배	들깨죽	떠먹는요구르트(2) / 단감	밤죽	찐감자/보리차
점심	기장밥 소고기당면국(5,6,16) 두부조림(5,6) 봄동나물(5,6) 배추김치(9)	하이라이스 부추맑은국(5,6) 비엔나구이(5,6,10,15,16) 배추김치(9)	백미밥 닭곰탕(15) 새우살채소볶음(5,6,9,18) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미소된장국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 양배추나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 동태살맑은국(5,6) 훈제오리파프리카볶음 브로콜리깨무침 배추김치(9)
오후간식	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀/우유(2)	스파게티(5,6,12)/우유(2)	참치밥전1,5)/우유(2)	치즈볼(1,2,5,6)/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	406/14	439/18	430/22	440/16	437/18
날짜	9	10	11	12	13
오전간식	사과	게살죽(5,6,8)	떠먹는요구르트(2) / 단감	흑미현미죽	귤
점심	백미밥 어묵국(5,6) 채소달걀찜(1) 배추된장무침(5,6) 배추김치(9)	차조밥 버섯찌개(5,6) 소고기숙주볶음(5,6,16) 무나물 배추김치(9)	백미밥 두부된장국(5,6) 고등어구이(5,6,7) 오이나물 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 닭갈비(5,6,15) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 북엇국(1,5,6) 돈까스(1,2,5,6,10) 콘샐러드(1,5) 배추김치(9)
오후간식	꼬마핫도그(1,2,6,10,12)/우유(2)	채소튀김(5,6)/우유(2)	후리가케주먹밥(5,6)/우유(2)	롤빵(1,2,5,6)/우유(2)	미니우동(1,5,6,8)/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	392/16	421/16	399/14	409/18	428/15
날짜	16	17	18	19	20
오전간식	골드키위	브로콜리죽	떠먹는요구르트(2) / 바나나	잣죽(19)	배
점심	백미밥 소고기된장국(5,6,16) 해물완자전(1,5,6) 애호박나물(5) 배추김치(9)	기장밥 만둣국(1,5,6,10) 닭가슴살채소볶음(5,15) 연근조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 미역국(5,6) 소고기폭찹(5,6,12,16) 숙주나물) 배추김치	백미밥 청경채맑은국(5,6) 들기름두부구이(5) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 유부장국(5,6) 소고기메추리알조림(1,5,6,16) 단배추나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	찐빵(5,6)/우유(2)	수제과일요거트(2)	케이크(1,2,5,6,10)/우유(2)	단호박찜/우유(2)	밤만쥬(2,5,6)/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	440/16	397/16	417/12	412/13	406/16
날짜	23	24	25	26	27
오전간식	귤	검은콩죽	떠먹는요구르트(2) / 단감	황태죽	사고
점심	백미밥 양배추맑은국(5,6) 닭고구마조림(5,6,15) 진미채간장무침(5,6,17) 배추김치(9)	백미밥 미역된장국(5,6) 돼지두루치기(5,6,10) 무들깨나물 배추김치(9)	백미밥 달걀실파국 삼치구이(5,6) 시래기나물(5,6) 배추김치(9)	차조밥 우동국(1,5,6,8) 소고기양파볶음(5,6,16) 느타리버섯무침 배추김치(9)	백미밥 새우살맑은국(5,6,9) 마파두부(5,6,10,18) 오이나물 배추김치(9)
오후간식	시리얼/우유(2)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	옥수수주먹밥(5)/우유(2)	꿀호떡(1,2,6)/우유(2)	팝콘치킨(1,2,5,6,15)/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	404/16	437/17	396/15	440/20	403/17
날짜	30				
오전간식	바나나	■ 식단 이용 시 안내 사항 * 1~2세 식단(간식 포함) 에너지 기준: 390~440kcal * 1~2세 1일 단백질 권장 섭취량: 20g * 1~2세 기준 1회 우유 제공량: 130mL * 간식은 식사에 영향을 주지 않는 양으로 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공합니다. * 과일류 및 채소류는 주 3회 이상 간식으로 제공 (초록색표시) * 제철 식재료 대체 메뉴 안내(해당 메뉴 하단에 표기) - 제철 식재료 수급이 어려울 경우 대체 메뉴로 변경하여 제공해 주시기 바랍니다			
점심	백미밥 오징엇국(5,6,17) 베이컨달걀볶음(1,5,10) 숙주나물 배추김치(9)				
오후간식	감자전(1,5,6)/우유(2)				
에너지(kcal) /단백질(g)	397/17				

★상기식단은 어린이집의 행사 및 교육활동에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
★동천 어린이집에서는 자연드림의 "친환경급식단체"로 안전한 먹을거리를 위해 노력하고 있습니다.

원산지표시	쌀			배추김치		소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		
	백미/흑미/현미/찹쌀	누룽지		배추	고춧가루	한우/육우/젖소				두부	순두부	연두부
	국산	국산		국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물						식육 · 수산물 가공품					
	동태	고등어	오징어	전복	낙지	꽃게	함박스테이크(돼지고기)	함박스테이크(소고기)	핫도그(돼지고기)	치킨너겟(닭고기)	햄(돼지고기)	진미채(오징어)	참치(다랑어)	가쓰오브시(다랑어)
	국내산/원양산	국내산	국내산/원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국산	국산	국내산/원양산	원양산	원양산

★강북어린이사회복지급식지원센터의 급식소로 등록되어 식단표를 참조하여 1일 에너지 및 단백질 권장량에 맞추어 구성되었습니다.
알레르기나 특이체질이 있어 특별한 음식을 필요로 하는 원아는 부모님께서 먼저 말씀해주시면 다른 음식으로 제공하도록 하겠습니다.
▶식품알레르기 유발식품 19종 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣