

[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	1400	25	600 - 680
			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 잡곡량은 영유아의 소화를 고려하여 백미량의 5% 이내로 충분히 불린 후 사용해 주세요.

* 급식 제공 시 유의사항은 **표준레시피**를 참고하고 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 질식사 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 급식 일지, 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.**

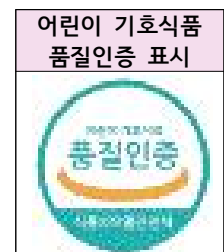
4. 원산지 필수표시 항목 (집단급식소는 미이행 시 행정처분 대상입니다.)

구분	세부사항
쌀	쌀(백미, 흑미, 현미, 찰쌀, 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, 젓소, 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(명게), 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.



	월	화	수	목	금
날짜	■ 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(초록색 표시) * 제철 식재료 대체 메뉴 안내(해당 메뉴 하단에 표기) - 제철 식재료 수급이 어려울 경우 대체 메뉴로 변경하여 제공해 주시기 바랍니다.			1	2
오전간식				채소죽	고구마기장죽
점심				백미밥 도토리묵국(5,6,9) 돼지불고기(5,6,10) 오이나물 깍두기(9)	백미밥 백팍뽕국(5,17,18) 메추리알장조림(1,5,6) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식				쌀모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	배/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)				440/15	410/17

날짜	5 대체공휴일	6	7	8 행)석이안 생일	9 한글날
오전간식	 대체공휴일	게살죽(5,6,8)	참깨죽	북어채우죽(5,6)	 한글날
점심		백미밥 근대된장국(5,6) 소불고기(5,6,16) 무나물 배추김치(9)	기장밥 어묵국(5,6) 두부강정(5,6,16) 가지볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 함박스테이크+소스 (5,6,10,12,16) 과일요거트샐러드((2) 배추김치(9)	
오후간식		사과/우유(2)	골드키위/우유(2)	바나나/우유(2)	
에너지(kcal) /단백질(g)		393/16	421/14	440/15	
날짜	12	13 지)임다운 생일	14	15	16 희)배유나 생일
오전간식	전복죽(18)	영양잡곡죽	호두죽(14)	밤죽	두부달걀죽(1,5)
점심	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 스크램블에그(1,2,5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	차조밥 미역국(5,6) 소고기채소볶음(5,6,16) 오이나물 깍두기(9)	차조밥 북엇국(1,5,6) 오리불고기(5,6) 숙주나물 배추김치(9)	백미밥 맑은바지락국(18) 돼지갈비찜(5,6,10) 새송이버섯볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 생선까스+소스 (1,5,6,16) 오이나물 배추김치(9)
오후간식	찐고구마/우유(2)	찐만두(5,6,10)/우유(2)	바나나/우유(2)	배/우유(2)	찰보리빵(1,2,5,6) /우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	428/13	434/18	397/18	398/15	418/16
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	오트밀죽(2)	들깨죽	완두콩죽	모듬버섯죽	소고기죽(5,6,16)
점심	백미밥 유부장국(5,6) 닭고기굴소스볶음(5,6,15,18) 멸치조림(5,6) 배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 소고기장조림(5,6,16) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	백미밥 달걀싹파국(1,5,6) 새우살부추전(5,6,9) 우영볶음(5,6) 배추김치(9)	백미밥 무된장국(5,6) 떡갈비채소볶음(5,6,10,16) 애호박나물(5) 깍두기(9)	기장밥 오징어국(5,6,17) 두부스테이크(1,5,6,10) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)
오후간식	찐감자/우유(2)	김주먹밥/우유(2)	단감/우유(2)	수제과일요거트(2)	골드키위/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	404/18	440/19	394/15	395/12	402/17
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	시금치죽(5,6)	누룽지죽	흰살생선죽	녹두죽	단호박타락죽(2)
점심	백미밥 들깨묵국(5,6) 가자미엿장조림(5,6) 감자채볶음(5) 배추김치(9)	백미밥 수제미국(5,6) 돼지고기버섯볶음(5,6,10) 단배추나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 두부된장국(5,6) 달걀버터구이(2,15) 진미채간장조림(5,6,17) 배추김치(9)	짜장라이스(5,6,10) 가쓰오장국(5,6) 새우튀김(1,5,6,9) 깍두기(9)	백미밥 숙주맑은국(5,6) 달걀말이(1,5) 어묵맛살볶음(5,6,8) 배추김치(9)
오후간식	굴/우유(2)	핑거스틱빵(1,2,5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)	우유식빵(1,2,5,6)/우유(2)	사과/우유(2)
에너지(kcal) /단백질(g)	408/16	440/17	407/24	427/20	432/18

원 산 지 표 시	쌀			배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	
	백미/흑미/현미/찰쌀		누룽지	배추	고춧가루	한우/육우/젓소					두부	순두부
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물			식육 · 수산물 가공품								
	오징어	전복	동태	떡갈비 (소고기)		떡갈비 (돼지고기)		가쓰오부시 (다랑어)		진미채 (오징어)		
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		수입산		수입산		