

식단감수 확인서

신청일자	2026. 9. 16.	식단종류	1~2세 죽식형 식단
시설명	성당키즈월드어린이집		

감수 확인 내용

감수 요청 식단

[작성자] 영양팀 영양사
[제공일] 2026. 9. 15.

2026년 10월 1~2세 죽식형 식단

성당키즈월드어린이집

날짜	월	화	수	목	금
오전간식				현미죽	옥수수죽
점심				백미밥 콩나물국① 순살삼치구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 계살국①⑤⑥⑧⑨ 순살찜닭⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				모닝빵①⑤⑥/우유②	🍌배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)				419/16	395/16
날짜	5 대세공휴일	6	7	8 견학식단	9 한글날
오전간식		당근죽	흑임자죽	녹두죽	
점심		달걀말이①⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥⑧ 미트볼조림⑤⑥⑧⑨ 깍두기⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑧ 버섯나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	유부초밥⑤⑥ 너비아나구이⑤⑥⑧⑨ 배추김치(백김치)⑨	
오후간식		김가루주먹밥/우유②	🍌편고구마/과일쥬스	🍌바나나/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		440/17			
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	단호박죽	잡철죽	누룽지죽	참치죽⑤⑥	채소죽
점심	백미밥 새우살볶음⑤ 삼색달걀찜⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 감장국⑤⑥ 쇠고기간장볶음⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 훈제오리구이 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑥ 두부구이⑤⑥ 감자반 배추김치(백김치)⑨
오후간식	시리얼/우유②	🍌키위/우유②	두부도넛①②⑤⑥/과일쥬스	🍌사과/우유②	🍌토마토⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)					419/18
날짜	19	20	21	22	23 무지개밥상
오전간식	파프리카죽	전복죽⑥	콩가루죽⑤	깨죽	계살죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑧⑨ 오리엔탈주식리얼리드⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑧ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 달걀국⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑧⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두부국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑧ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 근대맑은국 돼지불고기⑤⑥⑧ 고구마알볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	아채주먹밥⑤/우유②	🍌오렌지/우유②	꺄식빵①②⑤⑥/과일쥬스	🍌파인애플/우유②	🍌단감/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	428/17	434/17			
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	달걀죽①	채소죽	현미죽	브로콜리죽	단호박죽
점심	어묵카레라이스②⑤⑥⑧⑨ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 북어국⑤⑥ 돼지고기장채⑤⑥⑧ 청경채나물 배추김치(백김치)⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑧ 감자볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑧ 달걀말이⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 유부무채국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑧⑨ 당근우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	미니우동⑤⑥/우유②	🍌토마토⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/과일쥬스	🍌사과/우유②	🍌바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	428/17	390/16			413/16

* 식단(간식포함) 에너지 기준

~ 1~2세(영아): 약 390~440kcal, 3~5세(유아): 약 600~680kcal (간식: 식사에 영향을 주지 않는 양으로 1일 필요에너지의 15~20% 수준으로 제공)

** 알레르기 유발식품 19종 (아황산은 함유 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 등에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)

①난류 ②우유 ③계란 ④밀 ⑤대두 ⑥달걀 ⑦고구마 ⑧기 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬양파 ⑭감 ⑮호박 ⑯조식 ⑰콩 ⑱호박 ⑲조식 ⑳조식 ㉑조식 ㉒조식 ㉓조식 ㉔조식 ㉕조식 ㉖조식 ㉗조식 ㉘조식 ㉙조식 ㉚조식 ㉛조식 ㉜조식 ㉝조식 ㉞조식 ㉟조식 ㊱조식 ㊲조식 ㊳조식 ㊴조식 ㊵조식 ㊶조식 ㊷조식 ㊸조식 ㊹조식 ㊺조식 ㊻조식 ㊼조식 ㊽조식 ㊾조식 ㊿조식

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	콩 두부류	쇠고기 현우	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 (다랑어(참치) 오징어)	동태/명태	고등어	전복
	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	연근해산	러시아산	연근해산

*원산지가 다를 경우 작성해주세요.
예) 해물완자(오징어채우산)

달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

감수 확인 식단

[작성자] 영양팀 영양사

[제공일] 2026. 9. 18.

2026년 10월 1~2세 죽식형 식단

성당키즈월드어린이집

날짜	월	화	수	목	금
오전간식				현미죽	옥수수죽
점심				백미밥 콩나물국⑤ 순살삼치구이⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 게살국①⑤⑥⑧⑨ 순살찜닭⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑤
오후간식				모닝빵①②⑤⑥/우유②	배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)				419/16	395/16
날짜	5 대체공휴일	6	7	8 견학식단	9 한글날
오전간식		당근죽	흑임자죽	녹두죽	
점심		달걀덮밥①⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑧⑨ 깍두기⑤	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 닭고기채소볶음⑤⑥⑧ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	유부초밥⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑧⑨ 백김치⑤/배추김치⑤	
오후간식		김가루주먹밥/우유②	견과구마/과일쥬스	배/우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)		440/17	379/15	410/12	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	단호박죽	잡쌀죽	누룽지죽	참치죽⑤⑥	채소죽
점심	백미밥 새우살묵국⑤ 삼색달걀찜① 연근조림⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기간장볶음⑤⑥⑧ 콩나물무침⑤ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 시금치원장국⑤⑥ 돼지고기수육⑧ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 버섯국⑤⑥ 훈제오리구이 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑤	백미밥 닭곰탕⑧ 두부구이⑤⑥ 김자반 백김치⑤/배추김치⑤
오후간식	시리얼/우유②	사과/우유②	두부도넛①②⑤⑥/과일쥬스	키위/우유②	토마토⑧/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	415/17	398/15	425/16	393/17	419/18
날짜	19	20	21	22	23 무지개밥상
오전간식	파프리카죽	전복죽⑧	콩가루죽⑤	깨죽	게살죽①⑤⑥⑧
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기죽⑤⑥⑧⑨ 오리엔탈푸쉬리샐러드⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑧ 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 달걀국① 쇠고기장국찌개⑤⑥⑧ 오이나물⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 두부국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑧ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 근대맑은국 돼지고기⑤⑥⑧ 고구마말치볶음⑤⑥ 깍두기⑤
오후간식	채소주먹밥⑤/우유②	오렌지/우유②	김식빵①②⑤⑥/과일쥬스	파인애플/우유②	단감/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	460/17	394/15	395/16	392/15	437/19
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	달걀죽①	채소죽	현미죽	브로콜리죽	단호박죽
점심	어묵카레라이스②⑤⑥⑧⑨⑩ 들깨버섯탕⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 복어국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑧ 청경채나물 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 얼갈이원장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑧ 감자볶음⑤ 깍두기⑤	백미밥 만둣국⑤⑥⑧ 달걀말이①⑤ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤	백미밥 유부무침국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑧⑨ 당근우엉조림⑤⑥ 백김치⑤/배추김치⑤
오후간식	미니우동⑤⑥/우유②	토마토⑧/우유②	카스테라①②⑤⑥/과일쥬스	사과/우유②	배/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	428/17	390/16	392/13	410/13	413/16

* 식단(간식포함) 에너지 기준

- 1~2세(영아): 약 390~440kcal, 3~5세(유아): 약 600~680kcal (간식: 식사에 영향을 주지 않는 양으로 1일 필요에너지의 15~20% 수준으로 제공)

** 알레르기 유발식품 19종 (아황산염 함유 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 등에 널리 분포하며 다양한 식품가공품(예:어묵, 단무지, 소시지 등)이나 발효 식품에도 들어 있으므로 주의)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
				두부류	현우				다랑어(참치)	오징어	동태/명태	고등어	전복
		배추	국내산										
	국내산	고춧가루	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	연근해산	러시아산	연근해산	중국산

*원산지가 다를 경우 작성해주세요.
(예) 해물만자(오징어+패류산)

*원산지가 다를 경우 작성해주세요.

예) 해물완자(오징어채루산)



달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 의견

- 유아식단과 관련하여 1일 시설에서 제공해야하는 에너지는 '1~2세 390~440kcal, 3~5세 600~680kcal'를 권장드립니다. 에너지가 부족한 날은 추가한 제공 및 배식 시 충분량을 섭취할 수 있도록 권장드립니다.
→ 1~2세: 10/7
- 해당 월 가공식품 원산지가 일괄표시 된 품목과 다른 경우 식단표 내 기입해 주세요.
→ 미트볼조림(10/6), 너비아니구이(10/8)
- ★ 해당 월 제공한 가공식품 이름 명시 → 예: 미트볼조림(쇠고기: OO산), 해물완자전(오징어: OO산)
- 식단에서 우유 및 유제품류를 제외하고 제공할 경우 에너지 및 단백질 영양량이 미달될 수 있으므로 우유 또는 유제품 제공을 권장드립니다.
- 후식 제공 시 당이 많이 첨가된 가공식품은 지양해주세요.
- 다음 「참고 영양가표」에 따라 1일 시설에서 제공해야 하는 영양가를 확인 하시길 바랍니다.

※참고 영양가표

1. 1일 동안 섭취해야 하는 에너지 및 단백질

[한국인영양섭취기준 : 1일]

연령	구분	성별	에너지(kcal)	권장 단백질(g)
1~2세	유아	남/여	900	20
3~5세		남/여	1,400	25

2. 1일 동안 시설에서 섭취해야 하는 에너지

- ▶ 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전 간식 8%, 점심 28%(25~30%), 오후 간식 10%
- ▶ 간식의 양은 하루에 필요한 열량의 15~20%정도가 적당

[단위 : kcal]

연령	1일 시설 제공
1~2세	390 ~ 440
3~5세	600 ~ 680

- 우유 또는 유제품을 추가하여 제공할 시 아래의 에너지 및 단백질을 참고하여 영양가를 재계산 해주시기 바랍니다.

※ 제품에 따라 영양가는 다소 달라질 수 있으니 영양성분표시를 확인하고 활용하세요.

구분	우유	200ml	액상발효유	150ml	치즈	20g	호상발효유	100ml
에너지 및 단백질	134kcal / 6g		98kcal / 2g		60kcal / 4g		89kcal / 5g	

- 유아 질식사고에 대한 어린이 시설 현장 여건을 고려하여 센터에서 사용하고 있는 '어린이식단운영지침'의 일부가 개정됨에 따라 2025년 8월 식단부터는 **1~2세는 떡류의 제공이 제한됩니다.**

★ 떡류 제공이 가능한 경우

- 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 동의 후 식단감수를 받아 제공 가능!
- 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능(단, 중병 서류 확인 필요!)
- 떡류 제공 시: 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2-4등분으로 잘라서 제공)

※ 참고: 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우,

같은 식품군 내의 식품으로 대체하여 급식을 제공할 수 있으니 참고해주시기 바랍니다.

구분	변경 가능한 대체 식품
계절과일	귤, 배, 사과, 바나나, 단감, 딸기, 토마토, 수박, 참외, 복숭아, 자두, 키위 등 의 제철 과일류
빵	소보로, 카스텔라, 식빵, 롤케이크, 핫케이크, 단팥빵, 크림빵, 머핀 등 빵류
우유	우유 알레르기가 있는 유아에게 제한, 두유, 떠먹는요구르트, 치즈 등으로 대체

위 내용을 확인하여 감수하였습니다.

2026년 9월 18일

달서구어린이·사회복지급식관리지원센터장

