문서번호	달서구어린이·사회복지급식 2026 - 48 - 374

식단감수 확인서

신청일자	2026. 10. 19.	식단종류	1~2세 죽식형 식단
시설명	성당키즈월드어린이집		

감수 확인 내용

감수 요청 식단

[작성자] 영양팀 영양사
[제공일] 2026. 10. 15.

2026년 11월 1~2세 죽식형 식단

성당키즈월드어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	깨죽	밤죽	버섯죽	북어죽④	콩가루죽②
점심	백미밥 게살국①⑤⑥⑧⑨ 훈제오리볶음 애호박나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 찬멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두붓국⑤⑥ 닭고기버터구이②⑮ 파프리카감자볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 미역국③⑥ 쇠고기메추리알장조림⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/우유②	귤/우유②	모닝빵①②③⑥/과일쥬스	김가루주먹밥/우유②	키위/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	424/16				395/16
날짜	9 생일식단	10	11	12	13
오전간식	채소죽	당근죽	누룽지죽	콩나물죽⑤	단호박죽
점심	백미밥 북어미역국③⑥ 돼지고기잡채③⑥⑱ 오이나물 배추김치(백김치)⑨	돼지고기짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 우동국물⑤⑥ 어묵볶음③⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 두부찜*양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑮ 오이나물 배추김치(백김치)⑨	백미밥 근대장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑱ 브로콜리무침 배추김치(백김치)⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥/ 사과/우유②	단감/우유②	호빵①②⑤⑥/과일쥬스	시리얼/우유②	토마토⑫/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		401/14			396/16
날짜	16 견학식단	17	18	19	20
오전간식	들깨죽	콩가루죽⑤	호두죽	참치야채죽	파프리카죽
점심	백미밥 채소주먹밥③ 소시지볶음③④⑱⑲ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑱ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 유부감잣국⑤⑥ 달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	배/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	찐고구마/과일쥬스	핫도그①②③⑥/우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	422/15			434/15	426/18
날짜	23	24	25	26	27 무지개밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	영양잡곡죽	고구마죽	누룽지죽	닭죽⑱
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지불고기③⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 소불고기③⑫⑮ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두부젓국⑤⑨ 순살삼치구이③⑥ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	브로콜리시리얼볶음밥③⑥⑨⑫ 달걀국① 김자반⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	귤/우유②	시리얼/우유②	단감/과일쥬스	토마토⑫/우유②	구운식빵①②③⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	403/16			403/17	438/20
날짜	30				
오전간식	옥수수죽				
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜③⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨				
오후간식	바나나/우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	435/14				

* 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 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 증에 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) ⑲잣

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
				두부류	한우				다랑어(참치)	오징어	동태/명태	고등어	전복
	국내산	배추	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	연근해산	러시아산	연근해산	중국산
		고춧가루	국내산										
*원산지가 다를 경우 작성해주세요. 예) 해물완자(오징어:페루산)													

달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

감수 확인 식단

[작성자] 영양팀 영양사
[제공일] 2026. 10. 21.

2026년 11월 1~2세 죽식형 식단

성당키즈월드어린이집

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
오전간식	깨죽	밤죽	버섯죽	북어죽	콩가루죽⑤
점심	백미밥 게살국①③⑥⑧⑨ 훈제오리볶음 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 두붓국⑤⑥ 닭고기버터구이②⑮ 파프리카감자볶음⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	배/우유②	귤/우유②	모닝빵①②⑤⑥/과일주스	김가루주먹밥/우유②	키위/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	424/16	372/15	409/19	422/21	399/15
날짜	9 생일식단	10	11	12	13
오전간식	채소죽	당근죽	누룽지죽	콩나물죽⑤	단호박죽
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑮ 우동국물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 맑은닭개장⑤⑥⑮ 두부찜*양념장⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 무챗국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 근대장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑤⑥/ 사과/우유②	단감/우유②	호빵①②⑤⑥/과일주스	시리얼/우유②	토마토⑫/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	422/14	427/15	357/11	439/15	396/16
날짜	16 견학식단	17	18	19	20
오전간식	들깨죽	콩가루죽⑤	호두죽⑭	참치채소죽	파프리카죽
점심	채소주먹밥③ 소시지볶음⑤⑥⑩⑮ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물무침③⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 유부감잣국⑤⑥ 달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 돼지고기당면볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	배/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	찐고구마/과일주스	핫도그①②③⑥⑩⑱/우유②	바나나/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	409/12	436/19	381/11	438/18	426/18
날짜	23	24	25	26	27 무지개밥상
오전간식	미역죽⑤⑥	영양잡곡죽	고구마죽	누룽지죽	닭죽⑮
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭고기간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	백미밥 두부젓국⑤⑨ 순살삼치구이⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	브로콜리사과볶음밥③⑥⑨⑱ 달걀국① 김자반⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	귤/우유②	시리얼/우유②	단감/과일주스	토마토⑫/우유②	구운식빵①②⑤⑥/우유②
에너지(kcal)/단백질(g)	403/16	458/16	358/10	403/17	438/20
날짜	30				
오전간식	옥수수죽				
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨				
오후간식	바나나/우유②				
에너지(kcal)/단백질(g)	435/14				

* 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 황을 포함하는 화합물로 자연계, 특히 식물계 중에 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) ⑲잣

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
				두부류	한우				다랑어(참치)	오징어	등태/명태	고등어	전복
	국내산	배추	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	연근해산	러시아산	연근해산	중국산
		고춧가루	국내산										
*원산지가 다를 경우 작성해주세요. 예) 해물완자(오징어:페루산)													

달서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 의견

v 유아식단과 관련하여 1일 시설에서 제공해야하는 에너지는 '1~2세 390~440kcal, 3~5세 600~680kcal'를 권장드립니다. 에너지가 부족한 날은 추가찬 제공 및 배식 시 충분량을 섭취할 수 있도록 권장드립니다.
→ 11/3, 11/11, 11/18, 11/25

v 해당 월 가공식품 원산지가 일괄표시 된 품목과 다른 경우 식단표 내 기입해 주세요.
→ 돈가스(11/4), 소시지볶음(11/16)

v 식단에서 우유 및 유제품류를 제외하고 제공할 경우 에너지 및 단백질 영양량이 미달될 수 있으므로 우유 또는 유제품 제공을 권장드립니다.

v 아래 식품은 유아 음식물에 의한 목막힘·질식이 발생할 가능성이 있으니, 섭취 시 주의하여 주시기 바랍니다.
→ 쇠고기메추리알장조림(11/6)

★ 해당 월 제공한 가공식품 이름 명시 → 예: 미트볼조림(쇠고기: OO산), 해물완자전(오징어: OO산)

v 다음 「참고 영양가표」에 따라 1일 시설에서 제공해야 하는 영양가를 확인 하시길 바랍니다.

※참고 영양가표
1. **1일 동안 섭취**해야 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 섭취**해야 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

v 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, 증빙 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 변경**해야 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 10월 21일

달서구어린이·사회복지급식관리지원센터장