11월 식단 안내문

*** 전남광주통합특별시 동구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 시설별 1:1 맞춤 식단을 제공하고 있습니다.**

식단계획의 기준(2025년 한국인 영양소 섭취기준)

연 령	만 1~2세	만 3~5세
총 에너지(kcal)	900	1,400
단백질(g)	15	20

*** 동구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 간식 및 점심은 만 3~5세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 620~680 kcal 내외, 만 1~2세의 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 400~440 kcal 내외로 작성되었습니다.**

*** 1일 육류/달걀/생선/콩류 등의 단백질 식품과 채소류 식품은 한 번 이상 제공되도록 하였습니다.**
(아동기는 왕성한 성장이 이루어지는 시기이므로 동물성 단백질 섭취가 매우 중요합니다)

*** 모든 식단은 화학조미료 대신 천연조미료(국멸치, 건다시마)를 사용하는 표준레시피로 함께 제공됩니다.**

*** 잡곡밥은 백미(80%)와 찹쌀, 차조, 검정쌀(20%)을 섞어 제공하고 있습니다.**

*** 만 1~2세에게 제공되는 김치는 백김치/나박김치/영아용김치 등의 종류로 작게 썰어 제공됩니다.**

*** TCS Food(Time-temperature Control for Safetly)는 복합조리식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품입니다.**

원산지표시 대상 품목(2017년 1월 1일부터 시행) *과태료 부과 항목

구 분	표 시 방 법
육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소 등 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함) 예) 소고기는 한우/육우/젖소 중 사용하는 식육의 종류에 따라 표기하시기 바랍니다. **예) 소고기 - 국내산 한우 / 소고기 - 국내산 육우**
수산물	고등어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조품 제외), 낙지, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 (해당 수산가공품 포함), 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 * 다랑어, 아귀, 주꾸미 **예) 고등어 : 국내산** **명태(동태, 코다리 포함) : 국내산** 형식으로 표기하시기 바랍니다.
쌀	**쌀(밥, 죽, 누룽지) : 국내산** 형식으로 표기하시기 바랍니다.
김치	김치류는 재료 중 배추와 고춧가루가 모두 표시사항입니다. **예) 배추김치 : 배추(국내산), 고춧가루(국내산)** 형식으로 표기하시기 바랍니다.
콩	**콩(두부류, 콩국수, 콩비지) : 국내산** 형식으로 표시하시기 바랍니다.

*** 건강 · 안전 및 소비자의 알 권리 확보를 위해 식단표 하단에 원산지를 표시했으니 참고하시기 바랍니다.**

* 어린이 성장 시기별(영아기, 유아기, 아동기)로 구분하여 맞춤형 식단이 제공됩니다.
- 영아기(만 12개월 전) : 이유기 초기(만 4-6개월), 중기(만 7-9개월), 후기(만 10-12개월) 식단 제공
- 유아기(만 1-5세) : 만 1-2세, 만 3-5세 식단 제공

*** 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나,**
만 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을 변경하여 제공해주시기 바랍니다.
(고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념 지양 / 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 제외)

★ 알레르기 유발식품(19종)

부모와 교사분들이 식품 알레르기에 빠르게 대처할 수 있도록 메뉴명 옆에 숫자로 표시하였으니 알레르기 반응을 일으키는 아동에게는 참고하여 해당되는 식품을 제한하시기 바랍니다.

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

식품 알레르기 대체 식품의 예

식 품	식품별 대체 식단
달 걀	· 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 · 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우 유	· 멸치, 두부, 해조류로 대체(식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음) · 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려
생 선	· 다른 생선과 교차 반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 소고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 · 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
고 기	· 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 · 철분이 많은 해조류, 생선류로 대체 (철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담)
콩	· 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자) · 참치, 치즈, 고등어, 소고기, 돼지고기 등으로 대체
땅 콩	· 소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 · 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

식품 알레르기 대체식 제공 방법

구 분	관 리 방 법	예 시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료일 경우 → 주재료를 대체 식품으로 바꿈 (같은 식품군 내 동일 조리법)	**달걀 알레르기 영·유아** * 달걀찜→연두부찜 * 달걀말이→두부부침, 생선전
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인 식품을 넣고 조리	**달걀 알레르기 영·유아** * 소고기메추리알장조림 : 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가 * 육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가 **땅콩 알레르기 영·유아** * 멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	**달걀 알레르기 영·유아** * 반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리 **밀가루 알레르기 영·유아** * 반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽
가공식품 제공	식품 표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	**달걀 알레르기 영·유아** * 어묵 : 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용

* 어린이 기호식품이란?
 - 어린이들이 선호하거나 자주 먹는 과자, 캔디, 초콜릿, 과·채주스, 과·채음료, 탄산음료, 유산균음료, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 아이스크림 등의 식품을 말합니다.

* 어린이 기호식품 품질인증표시란?
 - 식품의약품안전처의 엄격한 기준(안전·영양·식품첨가물 사용)을 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 인증 표시입니다.

* 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로 "식품안전나라"에서 확인 가능합니다.
 식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리
 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능

* 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증"을 받은 제품을 우선적으로 사용하길 권장합니다.



▲ 어린이 기호식품 품질 인증 표시

동일식품군 내 대체 식재료 예시

* 식재료 대체
- 식자재 수급 불가 등으로 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체한 경우에만 가능합니다.
 (단 50%이상 변경은 지양)
- 가급적 해당 센터 영양사를 통한 유선확인을 권장합니다.
- 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경을 자제합니다.

식 단	일 반 메 뉴	대 체 식 품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔쨈샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
같은 식품군	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 (우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용, 당 함량이 적은 가공 유제품 제공)
	육류	쇠고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 교차변경 가능 *닭고기→치킨너겟(x), 돼지고기→햄구이(x), 고기조림→두부간장조림(x)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 *달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림 *달걀후라이↔소시지구이(x)
	등푸른 생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서변경, 순살생선 권장)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 *고등어구이→고등어조림(x), 고등어구이→삼치구이(o)
	흰살 생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서변경, 순살생선 권장)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 *가자미구이→가자미조림(x), 가자미구이→임연수구이(o)
	채소류(녹색)	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등 *녹색나물→흰색나물(x)
	채소류(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무↔우엉↔연근 등

※ 급식당일 식재료수급불가로 인해 식단이 변경된 경우에는 반드시 "급식일지" 또는 "보육일지"에 기록해야합니다.
또한 변경된 사항은 학부모님들에게 공지되어야 합니다.

조선대학교와 함께하는 전남광주통합특별시
동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 용산구립어린이집 식단
(죽식형, 만1-2세)

발행처: 조선대학교와 함께하는 전남광주통합특별시 동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 식단작성일: 2026. 10. 23. * 식단제공: 엄정연 영양사

	일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금) 푸드브릿지
첫째주	오전간식	찹쌀브로콜리죽	녹두죽	소고기가지죽⑤⑥⑯	전복죽⑱	◆당근죽
	점 심	쌀밥	차조밥	기장밥	수수밥	검정쌀밥
		물만두국 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	상추된장국⑤⑥	짜장소스 ②⑤⑥⑩⑮⑯	맑은무국⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥
		갈릭마요새우볶음 ①⑤⑥⑨⑯	닭불고기⑤⑥⑮	오이크래미샐러드 ①⑤⑥⑧⑫	돈육배추볶음⑤⑥⑩	동태전①⑤⑥
		청경채나물	김자반볶음⑤	시금치나물	연근조림⑤⑥	파프리카무침⑤⑥
		배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤⑥ 돼지감자차	고로케①②⑤⑥ 우유②	바나나 저당요구르트②	씨없는포도 약과①②⑤⑥	펜네파스타⑤⑥⑩⑫ 율무차②④⑤⑥⑪⑭
	열량/단백질	435/15	420/16	416/12	429/13	422/13
둘째주	일자/요일	9일(월) 저염메뉴	10일(화)	11일(수)	12일(목)푸드브릿지	13일(금) 생일
	오전간식	누룽지죽	닭살죽⑮	연근채소죽	흰살생선죽	부추타락죽②
	점 심	쌀밥	기장밥	간장마파두부덮밥⑤⑥⑩	차조밥	검정쌀밥
		순한김치국⑨	아욱된장국⑤⑥	오징어양파국⑤⑥⑰	열무된장국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑯
		♥저염고등어구이 /매실소스⑤⑥⑦	어묵잡채⑤⑥	콩나물무침⑤	훈제오리구이	돈육폭찹⑤⑥⑩⑫
		감자엿장조림⑤⑥	오이나물	배추김치⑨	숙주나물	양배추나물
		깍두기⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨
	오후간식	에그마요모닝빵①②⑤⑥ 둥글레차	단감 우유②	찐고구마 저당요구르트②	◆당근전①⑤⑥ 구기자차	떡케이크/주스
	열량/단백질	431/15	427/13	427/13	427/17	429/17
셋째주	일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금) 푸드브릿지
	오전간식	연두부죽⑤	돈안심양배추죽⑩	흑미영양죽	해초죽	참깨달걀죽①
	점 심	쌀밥	검정쌀밥	수수밥	기장밥	차조밥
		무청된장국⑤⑥	콩나물국⑤	유부국⑤⑥	우거지된장국⑤⑥	버섯국
		달걀장조림①⑤⑥	삼치데리야끼조림⑤⑥	수제돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫	간장제육볶음⑤⑥⑩	◆당근소고기볶음 ⑤⑥⑯
		브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥⑯	애호박나물⑤	채소피클	가지나물⑤⑥	무나물⑤
		배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	배추김치⑨
	오후간식	바나나 우유②	삼색수제비①⑥	사과 저당요구르트②	달걀어묵탕①⑤⑥	홍시 후레쉬번①②⑤⑥
	열량/단백질	409/14	428/18	427	440/20	415/14
넷째주	일자/요일	23일(월) 지구데이	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금) 푸드브릿지
	오전간식	찹쌀잣죽⑲	북어달걀죽①	감자치즈죽②	소고기버섯죽⑯	검정콩죽⑤
	점 심	쌀밥	차조밥	수수밥	검정쌀밥	기장밥
		배추들깨국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	카레라이스소스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱	달걀실파국①	청경채된장국⑤⑥
		두부케첩조림⑤⑫	새송이순살찜닭⑤⑥⑮	우엉채조림⑤⑥	오징어굴소스볶음 ⑤⑥⑰⑱	순살갈치구이⑤
		단호박멸치볶음⑤⑥	숙주나물	열무나물⑤⑥	깻잎나물⑤⑥	상추무침⑤⑥
		깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	깍두기⑨
	오후간식	쨈토스트①②⑤⑥ 보리차	단감 단호박스무디②	찐달걀① 저당요구르트②	키위 유아치즈②	◆데친당근스틱 미니우동⑤⑥
	열량/단백질	427/13	427/17	427/16	427/19	417/21
다섯째주	일자/요일	30일(월) 저당메뉴				
	오전간식	크래미누룽지죽⑤⑥⑧				
	점 심	쌀밥				
		애호박양파국				
		수제돈그랑땡①⑤⑥⑩				
		표고버섯무나물				
		배추김치⑨				
	오후간식	사과 두유⑤				
	열량/단백질	426/15				

♥**저염메뉴:** 저염고등어구이/매실소스
♣**저당메뉴:** 배소스무조림
◆**푸드브릿지:** 같은 재료로 조리법을 달리 제공하여 아이들이 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식 예방에 기여하는 프로그램
당근: 주황빛을 내는 베타카로틴이 풍부하며, 항산화 작용과 눈 건강에 도움을 줍니다.
***지구데이:** 육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.
***TCS Food:** 취급 주의 식품으로 적정온도나 시간 안에 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품
음영 표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.

★알레르기유발식품★
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)				콩		배추김치			소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	콩비지	배추	얼갈이	고춧가루	국거리용	불고기용			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산[한우]	국내산[한우]	국내산	국내산	국내산
	수산물									수산가공품		식육가공품		
	고등어		갈치		명태(동태)		오징어		전복	-		훈제오리		
	국내산		국내산		러시아산		국내산		국내산	-		오리고기(국내산)		

※ 용산구립어린이집에서 식재료로 사용되는 모든 육류는 국내산 무항생제를 원칙으로 준수하고 있습니다.