



식단안내

1. 식단 운영 지침

전남광주통합특별시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 '어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침'에 의거하여 작성됨을 알려드립니다.

연령 구분		제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
영아기	0세	(초기) 25-30 (중기) 60-70 (후기) 100-120		(초기) 10 (중·후기) 15	점심 1회 제공 기준
	1-2세	390-440	1일 900kcal의 평균45% [3-5세 기준의 64.3%(약65%)로 제공]	20	오전간식, 점심, 오후간식
유아기	3-5세	600-680	1일 1,400kcal의 평균 46%	25	오전간식, 점심, 오후간식

- * 1~2세, 3~5세 식단의 에너지 구성 비율은 **오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%**로 구성됩니다.
- * 급·간식 제공 시 **원활한 섭취**를 위해 **음료가 제공되지 않는 날은 마실 물을 함께 제공**해주세요.

식단 구성	내 용
저염DAY	영유아의 건강 증진을 위해 나트륨을 줄이는 식단(★표시)
저당DAY	영유아의 비만 예방을 위해 당 섭취를 줄이는 식단(★표시)
일품DAY	매 주 수요일 어린이들이 좋아하는 메뉴 제공
푸드브릿지	매 주 금요일 4주 동안 단계별 편식 교정 메뉴 제공(♥표시)
저탄소DAY	저탄소 식재료를 활용한 식단으로 구성(★표시)

- * 신메뉴에 대한 조리법은 식단 발송 시 첨부되는 '신메뉴조리법' 파일 참고 및 전남광주통합특별시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/gwangjunamgu/>) 상단의 정보제공 → 어린이급식소 → 월간 식단 및 표준레시피에서 검색 후 사용 가능

2. 푸드브릿지(Food Bridge)란?

- * 같은 재료를 이용해 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 편식교정 방법
- * 본 센터에서는 제철 식재료를 선택하여 편식을 예방할 수 있는 단계별(주별) 푸드브릿지 메뉴와 조리법 제공



* 2026년 월별 푸드브릿지 식재료

월	식재료	월	식재료	월	식재료
1월	시금치	5월	양배추	9월	콩나물
2월	세발나물	6월	오이	10월	(팽이)버섯
3월	봄동	7월	감자	11월	고구마
4월	당근	8월	가지	12월	무



3. 알레르기 표시사항

* 본 센터 식단은 메뉴에 따라 알레르기 식품 항목을 표시하고 있습니다.

① 달걀 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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

구 분	대체가능 식품의 예
달걀	쇠고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	두유, 마른 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩, 호두, 잣	두부, 땅콩을 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀(가루)	호밀(가루), 감자녹말, 귀리(가루) 등으로 대체
고등어, 게, 새우	연어, 흰살생선(대구 등), 비타민 D가 다량 함유된 말린 표고버섯이나 목이버섯 등으로 대체
돼지, 닭, 소(육류)	달걀, 생선, 두부 등으로 대체
오징어, 조개류	
아황산류	가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택
복숭아, 토마토	굴, 포도, 배, 사과, 바나나, 키위, 참외, 단감, 홍시, 수박 등으로 대체

* **알레르기지침서**는 전남광주통합특별시 남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 홈페이지 **자료마당** → **서식자료**에서 검색 후 사용 가능

* 아황산류 : 식품의 변색을 방지하기 위해 첨가하는 식품첨가물(아황산나트륨, 무수아황산 등)
ex)단무지, 깐 연근, 가공 소시지 등

4. 원산지 표시사항

- 쌀(쌀 가공품 포함, 찰쌀, 밥, 죽, 누룽지 포함)
- 배추김치[배추(열갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루]
- 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- 쇠고기(국내산 육종 구분 - 한우, 육우, 젃소), 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 염소고기(유산양포함)
- 수산물[낙지, 광어(넙치), 뱀장어, 우럭(조피볼락), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 갈치, 명태(동태), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어, 부세]

5. 어린이 건강 먹거리 기준 및 저감 식품 안내

어린이 기호식품 품질인증		안전하고 영양을 고루 갖춘 「 어린이 기호식품 」을 식약처에서 인증하는 것 * 어린이 기호식품 품질인증 은 식품안전나라 http://foodsafetykorea.go.kr/ 건강영양 → 어린이·청소년 식생활안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록에서 인증 제품 확인 가능
나트륨·당류 저감 식품		「 나트륨·당류 저감 표시기준 」에 따라 ' 덜, 감소, 줄인, 라이트 ' 등의 문구가 표시된 제품

전남광주통합특별시 남구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

유형: 1-2세 오전간식죽형 I / 작성자: 영양팀 / 발행일: 2026. 10. 1.

	월	화	수 [일품DAY]	목	금 [푸드브릿지]	토																																											
			Birthday Menu	1	2	3(개천절)																																											
1주 일자																																																	
오전간식	♥ 푸드브릿지를 이용한 편식교정의 날 (10월 식재료 : (팽이)버섯) ★ 이 달의 저당 메뉴 ★ 이 달의 저염 메뉴 ★ 이 달의 저탄소 신메뉴 *간식 제공 시 원활한 섭취를 위해 음료가 제공되지 않는 날은 마실 물을 함께 제공해주세요. ※식단은 어린이집 수급 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.		밤죽 백미밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백김치	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 애호박된장국⑤⑥ 수육+쌈장⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	♥팽이버섯연두부죽⑤ 백미밥 쇠고기묵국⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 숙주나물김부침⑤⑥ 백김치																																												
점심			(컵)케이크①②⑤⑥+우유②	구운달걀①+매실차	무화과(대체:배) +떠먹는요구르트②																																												
오후간식			494	19	444		19																																										
열량 단백질			471	21	471		21																																										
2주 일자	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10																																											
오전간식		누룽지죽 백미밥 콩나물국⑤ 닭살가지볶음⑤⑥⑫ 명엽채조림⑤⑥ 백김치 사과+채소전⑤⑥	시리얼+우유② <일품DAY> 쇠고기부추볶음밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치 바나나+식혜	달걀죽① 백미밥 미역국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 머핀①②⑤⑥ +액상요구르트②	두유⑤ 김밥①②⑤⑥⑩⑫⑫⑫⑫ 무채양파국⑤⑥ 우엉조림⑤⑥ 백김치																																												
점심				453	16	488	15																																										
오후간식				488	15	522	17																																										
열량 단백질				309	12	471	21																																										
3주 일자	12(저탄소DAY)	13	14	15Birthday Menu	16	17																																											
오전간식	브로콜리죽⑤⑥ 백미밥	새우살당근죽⑨ 백미밥	채소죽⑤⑥ <국없는날>	밤죽 백미밥	고구마죽 백미밥	두유⑤ 크림리조또②⑤⑩																																											
점심	된장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	버섯들깨국⑤⑥ 쇠고기단호박조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	닭살카레라이스⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 숙주나물 백김치	새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백김치	어묵탕⑤⑥ ♥팽이버섯동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치	미소장국⑤⑥ 양상추콘샐러드①⑤ 백김치																																											
오후간식	두부치즈롤②⑤	사과+우유②	롤빵①②⑤⑥+과채주스	(컵)케이크①②⑤⑥+우유②	바나나+우유②																																												
열량 단백질	471	17	449	18	477	17																																											
4주 일자	19	20	21	22(저염DAY)	23	24																																											
오전간식	치즈죽② 백미밥	채소죽⑤⑥ 백미밥	누룽지죽 <일품DAY>	닭죽⑫ 백미밥	참치채소죽 백미밥	두유⑤ 채소볶음밥①⑤⑥																																											
점심	아욱된장국⑤⑥ 훈제오리구이+머스터드소스①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑫+백미밥(추가) 크림스프②⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	달걀양파국①⑤⑥ ★유부우영채떡⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	♥팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	우동국물⑤⑥ 닭가슴살장조림⑤⑥⑫ 백김치																																											
오후간식	자장면⑤⑥⑩	배+두유⑤	찐감자+우유②	바나나+우유②	약식⑤⑥⑩ +액상요구르트②																																												
열량 단백질	455	17	430	14	438	14																																											
5주 일자	26	27(저당DAY)	28	29	30	31																																											
오전간식	채소죽⑤⑥ 백미밥	녹두죽 백미밥	양배추죽⑤⑥ <국없는날>	콩나물죽⑤⑥ 백미밥	전복죽⑩ 백미밥	두유⑤ 백미밥																																											
점심	건새우묵국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치	순두부백탕⑤ 부추달걀찜① ★단호박멸치볶음⑤⑥ 백김치	돈육하이라이스⑤⑥⑩ 메추리알샐러드①⑤ 청경채된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	북엇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	숙주된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ ♥팽이버섯볶음⑤ 백김치	감자국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치																																											
오후간식	유부초밥⑤⑥	샤인머스켓(포도)+유아치즈②	어묵바+케첩⑤⑥⑫ +사과	찐빵⑤⑥+우유②	찐고구마+우유②																																												
열량 단백질	475	17	460	21	444	15																																											
알레르기 유발식품	① 달걀 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 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲ 잣 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함됩니다.)																																																
원산지 표시	<table><tr><th colspan="4">쌀</th><th colspan="3">콩</th><th colspan="3">쇠고기</th><th colspan="3">육류</th></tr><tr><th>백미</th><th>참쌀</th><th>현미</th><th>흑미</th><th>누룽지</th><th>두부</th><th>순두부</th><th>연두부</th><th>한우</th><th>육우</th><th>젓소</th><th>수입</th><th>돼지고기</th><th>닭고기</th><th>오리고기</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr></table>						쌀				콩			쇠고기			육류			백미	참쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
쌀				콩			쇠고기			육류																																							
백미	참쌀	현미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	한우	육우	젓소	수입	돼지고기	닭고기	오리고기																																			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산																																			
	<table><tr><th colspan="2">배추김치</th><th colspan="2">수산물</th><th colspan="2">식육·어육가공품</th></tr><tr><th>배추</th><th>고춧가루</th><th>다랑어</th><th>고등어</th><th>전복</th><th>훈제오리</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>원양산</td><td>노르웨이</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr></table>						배추김치		수산물		식육·어육가공품		배추	고춧가루	다랑어	고등어	전복	훈제오리	국내산	국내산	원양산	노르웨이	국내산	국내산																									
배추김치		수산물		식육·어육가공품																																													
배추	고춧가루	다랑어	고등어	전복	훈제오리																																												
국내산	국내산	원양산	노르웨이	국내산	국내산																																												