

식단 안내문

■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 7종입니다. 시설 운영에 적합한 식단을 선택하여 사용하시기 바랍니다.

구 분		대 상	내 용
이유식	초기	4~5개월	월령, 발달단계 등을 고려하여 이유식의 조리 형태(유동식)가 달라지도록 영아용 식단(이유식)을 체계적으로 구성
	중기	6~8개월	
	후기	9~11개월	
표준형		1~2세 / 3~5세	영·유아기 연령별 영양섭취기준을 고려하여 제철 식품과 다양한 조리법으로 끼니와 간식 구성
죽형		1~2세 / 3~5세	오전 간식을 죽으로 구성
연장형		1~2세 / 3~5세	일부 점심 메뉴의 식재료를 활용하되 다른 조리법으로 메뉴 구성
신표준형		1~2세	10인 이하 비집단급식소에서 활용 가능한 조리법이 비교적 간편한 메뉴로 구성

■ 복구 Day-Day

구 분	내 용
생일데이	매월 ♥생일식단♥을 추가로 제공함
저탄소데이 (Low-carbon)	지구 온난화를 줄이는 탄소중립 실현을 위해 친환경 캠페인에 동참 · 생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기! 실천 활동 전개

■ 어린이 기호식품 품질인증 식품 사용 권장

= 어린이기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제품에 대해 심사*하여 품질인증한 제품

* 심사 기준

- ① HACCP(식품안전관리인증기준) 제품
- ② 식용 타르색소, 보존료 사용하지 않은 식품
- ③ 당류·포화지방, 열량이 적고 단백질, 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 영양성분을 강화한 식품



■ 「나트륨 당류 저감 표시식품」 안내

「식품등의 표시기준」의 규정과는 별도로 나트륨·당류 함량을 ① 시중 유통제품의 세부 분류별 평균값 대비 10% 이상 줄인 경우 또는 ② 자사유사제품 대비 25% 이상 줄인 경우 '덜, 감소, 라이트, 줄인' 등 저감 표시할 수 있도록 규정한 식품

관계법령 : 「식품 등의 표시·광고에 관한 법률」 제5조, 같은 법 시행규칙 제6조



■ 원산지 표시대상 (미공개시 과태료)

현행품목	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지, 찹쌀, 현미, 흑미, 유색미 및 찌쌀) *쌀 가공품 포함 2. 배추김치(배추-얼갈이배추, 봄동배추 포함, 고춧가루) *해당 농수산물 가공품 포함 3. 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *가공두부, 유바 제외 4. 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), *식육가공품 포함 5. 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세] *수산물가공품 포함
------	---

■ TCS Food (Time-temperature Control for Safety)?

= 취급주의 식품으로 **적정온도나 시간 안에** 관리하지 않으면 식중독 발생 위험이 있는 식품

1. 복합조리식품 (가열조리식품 / 비가열조리식품) → 파, 마늘 같은 생식 재료 첨가 식품 (나물류 등) → 뜨거운 음식 + 식은 음식 혼합 식품 (김밥, 유부초밥 등) → 생채소 + 익힌 단백질류 또는 전분질류 제품 혼합 식품 (마카로니샐러드 등) 2. 고단백·탄수화물식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 식품 3. 가열하지 않은 종자발아식품 4. 식물성 식품 중 가열·살균 조치 않은 식품 & pH 4.6 이상 & 수분활성도 0.85 이상 → 자른 메론, 자른 토마토, 자른 엽채류 (일반 과일류는 pH 3~4)
--

■ 기타 주의사항

★ 온도관리 ★ → 보관 및 배식기준 : 찬 음식은 5°C 이하, 따뜻한 음식은 60°C 이상으로 보관 및 배식할 것 → 조리 완료된 음식은 2시간 이내 배식 완료할 것 → 복합조리식품의 경우 각각의 식재료를 배식 직전에 혼합할 것

■ 식품 알레르기란 ?

원인이 되는 식품을 먹고 난 후 면역글로블린E나 림프구 등 몸의 면역체계가 식품 내 항원(단백질 성분)과 반응하여 다양한 증상을 일으키는 면역과민반응 현상.

■ 알레르기 유발 식품(19종)

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]



8월 표준형 (3-5세) 식단 구성

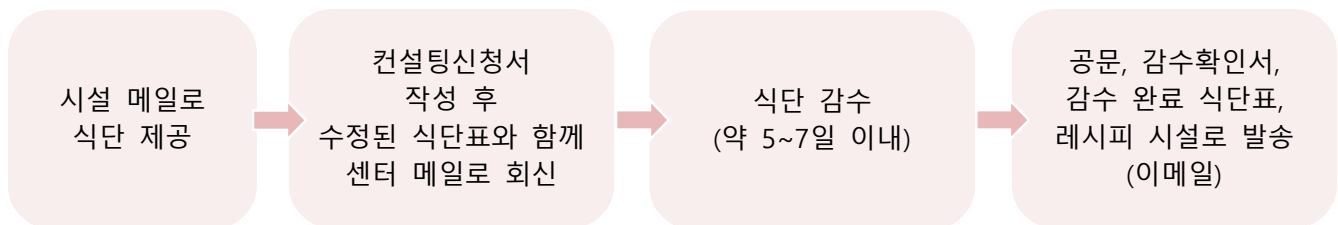


구 분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		8월 표준형 (3-5세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	638Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	25g
	칼슘 (권장섭취량)	500mg	600mg	394mg

- 북구어린이급식관리지원센터 식단표의 토요일 식단을 제외한 열량, 단백질, 칼슘 평균량입니다.
- 우유를 매일 200ml를 제공했을 경우의 칼슘 제공량입니다. 성장기 어린이의 칼슘섭취를 위해 우유·유제품류를 매일 4회(우유 200ml 2팩)섭취를 권장하나, 부모님의 동의하에 시설에서 우유를 제공하지 않을 경우, 가정에서 우유 및 유제품 (치즈, 요거트)을 제공하여 칼슘 부족을 예방하여 주시기 바랍니다.

식단 감수 안내

■ 식단 감수 절차



- * 식단 감수 신청기간: 해당 월 1일 ~ 16일 (*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)
- * 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| · 곡류군 : 찐고구마 → 찐감자 | · 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음 |
| · 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침 | · 과일군 : 딸기 → 바나나 |
| · 유제품 : 우유 → 두유 | |

※ 원본 식단의 30% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.



발행일 : 2026. 7. 10.

영양사 : 북구센터 영양팀

북문어린이집 8월 식단표

표준형(점심) 3-5세

날 짜		월	화	수	목	금	토		
오전간식		♥ 생일식단 ♥ 한우채소죽⑬					1 두유⑤		
점 심		쌀밥 전복미역국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨					두부채소볶음밥⑤ 불어묵조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 요구르트②		
오후간식		케이크①②⑥/멜론							
열량	단백질	702	24				460	16	
날 짜		3	4	5	6	7	8		
오전간식		★새싹비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑥⑩	떡볶이⑤⑥⑫	누룽지죽	버섯죽	플레인요구르트②		
점 심		차조밥 콩나물국 간장오리주물럭⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★돼지고기가자탕수육 /소스①⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	★짜장라이스⑤⑥⑩ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기무국⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(적은양) 영양닭죽⑮ ★고구마순들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		수박	흰살생선죽	단호박죽	오아스티/플레인요거트②	파인애플			
열량	단백질	622	24	661	27	610	20	384	20
날 짜		10	11	12	13	14 말복	15 광복절		
오전간식		모닝빵①②⑥/요구르트②	멜론	바나나	볶음우동⑤⑥	우리쌀머핀①②⑥/ 요구르트②			
점 심		차조밥 황태국⑤⑥ 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮ ★숙주부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	닭가슴살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 버섯맑은국⑤⑥ ★두부구이/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 달걀미역국⑤⑥⑮ ★고기등뼈잡채⑤⑥⑩ ★브로콜리카스무침①⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		찐옥수수	미숫가루②⑤	참치채소전①⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	고구마죽			
열량	단백질	630	29	663	24	619	34	645	29
날 짜		17 대체휴일	18	19	20	21	22		
오전간식			전복죽⑩	찐감자/요구르트②	떡볶이⑤⑥⑫	소고기죽⑩	크림수프②		
점 심			기장밥 어묵국⑤⑥⑮ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★소불고기덮밥⑤⑥⑮ 실파달걀국① ★과일샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ ★생선가스/소스①⑤⑥ ★푸시리샐러드⑤⑫ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 비엔나볶음⑤⑩ ★콩나물무침 깍두기⑨	새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 들깨무채국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식			토마토⑫/유아치즈②	우리쌀누룽지죽	참외	당근스티/플레인요거트②			
열량	단백질	665	34	632	20	628	26	667	29
날 짜		24	25	26	27	28	29		
오전간식		현미죽	모듬채소죽	로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	모닝빵①②⑥/요구르트②	물만두⑤⑥⑩	타락죽②		
점 심		차조밥 복어국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ ★으깬단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 목살데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑮⑰ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기무국⑩ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑩⑰ ★양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑮ 돈육찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 깍두기⑨	수수밥 순한육개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯당근볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥(적은양) 고기백짬뽕면⑤⑥⑮ ★근대무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식		핫케이크①②⑤⑥	수박	바나나	시리얼⑤⑥/우유②	멜론			
열량	단백질	697	26	635	21	674	23	666	25
날 짜		31	★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★ ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능) ◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다. ◎ 알레르기 안내 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮달걀, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]						
오전간식		어묵탕⑤⑥⑮							
점 심		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ ★단배추나물 깍두기⑨							
오후간식		참외							
열량	단백질	604	38						
원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/우유/젖소)	수산물	배추김치	가공식품		
	백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산산	주찬용: 국내산(돼지고기) 국용: 국내산(돼지고기) 죽용: 국내산(돼지고기) (생일식단)죽용: 국내산(소고기)	참치(가다랑어): 국내산 전복: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	어묵(오징어): 국내산 함박스테이크(돼지고기): 국내산 생선가스(명태): 국내산 비엔나(돼지고기): 국내산 해물동그랑땡(오징어): 국내산		

북문어린이집 8월 식단표

표준형(점심) 1-2세

날 짜	월	화	수	목	금	토
날 짜	♥ 생일식단 ♥	◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다. ◎ 저탄소 식단(Low-carbon Diet) 생산·유통·보관 과정에서 발생하는 탄소 배출을 줄이기 위해 수입 식재료 사용을 자제하고, 저탄소 식생활의 첫걸음, 음식물 쓰레기 줄이기 실천 활동 전개 ◎ 삼겹 살과 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다. ◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저장능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.				1
오전간식	한우채소죽⑬	광주북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 감수 영양사 김 수 진				두유⑤
점 심	쌀밥 전복미역국⑤⑥⑩ 순살닭갈비⑤⑥⑮ ★파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨					두부채소볶음밥⑤ 어묵조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식	케이크①②⑥/멜론					
열량	단백질	456	16			322 11
날 짜	3	4	5	6	7	8
오전간식	★새싹비빔국수⑤⑥	핫도그①②⑥⑩	어묵볶음⑤⑥⑮⑮	누룽지죽	버섯죽	플레인요구르트②
점 심	차조밥 콩나물국 간장오리주물럭⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ ★돼지고기가자탕수육 /소스①⑤⑥⑩ ★청포묵감자루무침⑤⑥ 깍두기⑨	★짜장라이스⑤⑥⑩ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑮ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨	흑미밥 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기무국⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥(적은양) 영양닭죽⑮ ★고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수박	흰살생선죽	단호박죽	오아스티/플레인요거트②	파인애플	
열량	단백질	404	16	429	18	403 13
날 짜	10	11	12	13	14 말복	15 광복절
오전간식	모닝빵①②⑥/요구르트②	멜론	바나나	볶음우동⑤⑥	우리쌀머핀①②⑥/ 요구르트②	
점 심	차조밥 황태국⑤⑥ 함박스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑮⑮ ★숙주부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	닭가슴살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 버섯맑은국⑤⑥ ★두부구이/양념장⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만두국①⑤⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 달걀미역국⑤⑥⑮ ★고기등뼈잡채⑤⑥⑩ ★브로콜리개스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	진고구마/보리차	미숫가루②⑤	참치채소전①⑤⑥	시리얼⑤⑥/우유②	고구마죽	
열량	단백질	422	19	431	16	402 22
날 짜	17 대체휴일	18	19 저탄소데이	20	21	22
오전간식		전복죽⑩	진감자/요구르트②	어묵볶음⑤⑥⑮⑮	소고기죽⑩	양송이수프②
점 심		기장밥 어묵국⑤⑥⑮ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	★소불고기덮밥⑤⑥⑮ 실파달걀국① ★과일샐러드② 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ ★생선가스/소스①⑤⑥ ★푸시리샐러드⑤⑮ 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕⑤ 비엔나볶음⑤⑩ ★콩나물무침 깍두기⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 들깨무채국⑤⑥ 우엉어묵조림⑤⑥⑮ 배추김치⑨
오후간식		토마토⑮/유아치즈②	우리쌀누룽지죽	참외	당근스티/플레인요거트②	
열량	단백질	432	22	434	14	400 20
날 짜	24	25	26	27	28	29
오전간식	현미죽	모듬채소죽	로제스파게티 ②⑤⑥⑮⑮⑮⑮	모닝빵①②⑥/요구르트②	물만두⑤⑥⑩	타락죽②
점 심	차조밥 복어국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ ★오랜단호박볶음①⑤ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 목살데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑮⑮ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기무국⑩ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑩⑮ ★양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 바지락미역국⑤⑥⑮ 돈육찜⑤⑥⑩ ★양상추유자청무침 깍두기⑨	수수밥 순한육개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯당근볶음⑤ 배추김치⑨	기장밥(적은양) 고기백절뽕면⑤⑥⑮ ★근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥	수박	바나나	시리얼⑤⑥/우유②	멜론	
열량	단백질	453	17	410	14	438 15
날 짜	31	★동일 식품군, 동일 조리법에 한하여 메뉴 변경 가능합니다. (50%이내)★ ex) 사과 → 바나나 (과일 → 과일 변경 가능) ◎ 임의로 식단을 변경 사용하여 발생하는 문제에 대해서는 센터에서 책임지지 않습니다. ◎ 알레르기 안내 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 [⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]				
오전간식	어묵탕⑤⑥⑮					
점 심	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ ★단배추나물 깍두기⑨					
오후간식	참외					
열량	단백질	406	27			

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젓소)	수산물	배추김치	가공식품
백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽 누룽지: 국내산		국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 오리고기: 국내산	주찬용: 국내산(돼지고기) 국용: 국내산(돼지고기) 죽용: 국내산(돼지고기) (생일식단)죽용: 국내산(소고기)	참치(가다랑어): 국내산 전복: 국내산 (생일식단)전복: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	어묵(오징어): 국내산 함박스테이크(돼지고기): 국내산 생선가스(명태): 국내산 비엔나(돼지고기): 국내산 해물동그랑땡(오징어): 국내산