



식단 안내문



■ 식단 유형 및 어린이 식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단 유형은 총 8종입니다. 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 면역글로불린E나 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.]



10월 죽형 (1-2세) 식단 구성

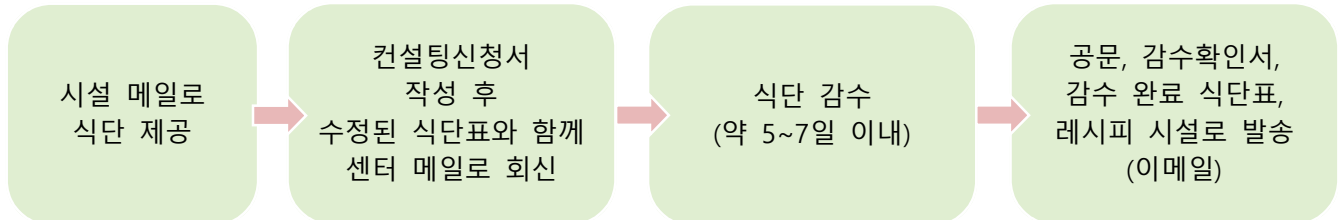


구 분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		10월 죽형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	418Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	14g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	312mg

- 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, 요구르트)을 제공하여 칼슘 부족을 예방하여 주시기 바랍니다.

식단 감수 안내

■ 식단 감수 절차



- * 식단 감수 신청기간: 제공식단 전월 1일~11일 (*기간 경과시 식단감수가 불가하오니 양해바랍니다.)
- * 식단 감수 요청이 불필요한 경우 (같은 식품군 + 같은 조리법으로 변경 시)

· 어육류군 : 돈육채소볶음 → 닭살채소볶음 · 채소군 : 시금치나물 → 콩나물무침
· 과일군 : 딸기 → 바나나

※ 원본 식단의 50% 이내로 변경해야 감수 가능합니다.



발행일 : 2026. 9. 22.
영양사 : 북극센터 영양팀

죽림어린이집 10월 식단표 죽형(점심) 1-2세

날 짜	월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	3 개천절
오전간식	◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.			닭죽 ¹⁵	모듬채소죽	
점 심				흑미밥 순두부백탕 ⁵ 소고기가지조림 ^{5⑥⑩} 브로콜리볶음 ⁵ 배추김치 ⁹	수수밥 버섯된장국 ^{5⑥} 돈육불고기 ^{5⑥⑩} ★양상추유자청무침 배추김치 ⁹	
오후간식				토마토 ¹² /유아치즈 ²	★김가루죽먹밥	
열량 단백질				451 25	418 15	
날 짜	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식		연두부죽 ⁵	새우살죽 ⁹	버섯죽		잔죽 ¹⁹
점 심		기장밥 들깨미역국 ^{5⑥} 소고기메추리알장조림 ^{①⑤⑥⑩} ★시금치나물 배추김치 ⁹	★닭살채소덮밥 ^{5⑤} 근대된장국 ^{5⑥} 고로케 ^{①⑤⑥} 배추김치 ⁹	흑미밥 안매운김치국 ⁹ 돈육파인애플구이 ^{5⑥⑩} ★숙주무침 깍두기 ⁹		쌀밥(적은양) 만두국 ^{5⑥⑩} 연근조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식		애호박채전 ^{①⑤⑥}	사과/머핀 ^{①②⑤⑥}	단감		
열량 단백질		414 16	407 15	421 15		323 8
날 짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	고구마죽	브로콜리죽	영양잡곡죽	녹두죽	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}	타락죽 ²
점 심	차조밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 매실청소불고기 ^{5⑥⑩} 애호박나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	기장밥 달걀국 ^① 한돈간장두루치기 ^{5⑥⑩} ★청경채나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	★소고기주먹밥 ^{5⑥⑩} 표고버섯맑은장국 ^{5⑥} 두부조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	흑미밥 황태국 ^{5⑥} 닭살채소볶음 ^{5⑥⑤} ★콩나물무침 배추김치 ⁹	수수밥 감자양파국 ★새우가스/소스 ^{①⑤⑥⑨} ★푸실리샐러드 ^{5⑫} 배추김치 ⁹	쌀밥(적은양) ★짜장면 ^{5⑥⑩⑫⑫} 미나리소고기전 ^{5⑥⑩} 배추김치 ⁹
오후간식	사과/두유 ⁵	배/★유부초밥 ⁵	카스테라 ^{①②⑤⑥} /짜먹는요구르트 ²	파프리카스틱/ 저당플레인요거트 ²	바나나	
열량 단백질	434 14	457 18	422 15	412 22	418 16	384 14
날 짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	누룽지죽	콩나물죽	소고기죽 ¹⁶	밥새우된장채소죽 ^{5⑥⑨}	미역죽	크림수프 ²
점 심	차조밥 바지락국 ¹⁰ 순한디움파마두부 ^{5⑥⑩} 새송이버섯볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	기장밥 아욱된장국 ^{5⑥} 떡갈비구이 ^{①⑤⑥⑩⑫} ★브로콜리참깨무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ⁹	★굴소스닭살덮밥 ^{5⑥⑤⑩} 유부맑은국 ^{5⑥} ★과일샐러드 ^{2⑫} 배추김치 ⁹	흑미밥 물만두국 ^{5⑥⑩} 달걀말이 ^{①⑤} ★배추나물 깍두기 ⁹	수수밥 닭곰탕 ¹⁵ 두부버섯구이 ^{5⑥} 자반볶음 ⁵ 배추김치 ⁹	잔멸치주먹밥 ⁵ 미소국 ^{5⑥} 동그랑땡구이 ^{5⑥⑩} 배추김치 ⁹
오후간식	단호박찜/메밀차 ³	시리얼 ^{5⑥} /우유 ²	★간장비빔국수 ^{5⑥}	배	사과/치즈스틱 ^{①②⑤⑥}	
열량 단백질	433 19	442 19	405 16	424 19	451 20	309 13
날 짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	참깨죽	달걀죽 ^①	누룽지죽	애호박죽	당근죽	옥수수수프 ²
점 심	차조밥 배추된장국 ^{5⑥} 닭살꼭창 ^{5⑥⑫⑫} ★청포묵당근무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	기장밥 사골곰탕 ¹⁶ 두부조림 ^{5⑥} 미역줄기볶음 ⁵ 배추김치 ⁹	목살채소볶음 ^{5⑥⑩} 들깨버섯국 ^{5⑥} 크림새우 ^{2⑨} 배추김치 ⁹	흑미밥 시금치된장국 ^{5⑥} 소고기숙주볶음 ^{5⑥⑩} 구이김 배추김치 ⁹	수수밥 순살돈육감자탕 ^{5⑥⑩} 달걀카레조림 ^{①②⑤⑥⑫⑫⑫} ★양배추나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	버섯채소볶음밥 ⁵ 콩나물국 ★단무지무침 ¹³ 배추김치 ⁹
오후간식	프렌치토스트 ^{①②⑤⑥}	찐고구마/매실차	배/찐빵 ^{5⑥}	로제스파게티 ^{2⑤⑥⑫⑫⑫}	굴/부추전 ^{5⑥}	
열량 단백질	407 18	442 14	464 18	412 15	434 16	333 7

◎ 알레르기 안내

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자, ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음

전남광주통합특설시복지구 어린이·사회복지급식관리지원센터

감수영양사

송진희



원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물	소 고 기(한우/육우/젖소)	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우) 사골용: 국내산(한우)	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	떡갈비(돼지고기): 국내산 동그랑땡(돼지고기): 국내산