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

■ 북구 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 찐쌀) *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 안**에 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℃ 이하**, 따뜻한 음식은 **60℃ 이상**으로 보관 및 배식할 것
- → 조리 완료된 음식은 **2시간 이내 배식 완료**할 것
- → **복합조리식품**의 경우 각각의 식재료를 **배식 직전에 혼합**할 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.]

■ 김치 제공 유의사항

만 3-5세 아동은 매운맛에 대한 기호 차이가 있을 수 있습니다. 아동의 기호도와 잔반 발생을 고려하여 백김치 등 순한 김치로 변경하여 제공할 수 있으며, 매운맛에 민감한 아동은 배식량을 조절하여 주세요. (시설 필요 시 식단감수)

11월 죽형 (1-2세) 식단 구성



구 분		2025년 한국인 영양소 1일 섭취기준		11월 죽형 (1-2세) 식단의 평균 (오전간식+점심+오후간식)
		1-2세	3-5세	
하루	열량 (필요추정량)	900Kcal	1,400Kcal	425Kcal
	단백질 (권장섭취량)	20g	25g	18g
	칼슘 (권장섭취량)	450mg	550mg	306mg

- 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

시설 메일로 식단 제공 → 컨설팅신청서 작성 후 수정된 식단표와 함께 센터 메일로 회신 → 식단 감수 (약 5~7일 이내) → 공문, 감수확인서, 감수 완료 식단표, 레시피 시설로 발송 (이메일)

* 식단 감수 신청기간: 제공식단 전월 1일~15일 (*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. 10. 22.
영양사 : 북구센터 영양팀

국공립빛사랑어린이집 11월 식단표

죽형(점심) 1-2세

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜	월		화		수		목		금		토	
날 짜	2		3		4		5		6		7	
오전간식	연두부죽⑤		게살죽①⑤⑥⑧		고구마죽		소고기죽⑯		호박죽		타락죽②	
점 심	차조밥 감자양파국 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운김치국⑨ 닭가슴살채소조림 ⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨		흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★시금치무침 배추김치⑨		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 알감자조림⑤⑥ 볶음김치⑨		기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	플레인요거트② /찐고구마		쌀과자/단감		안매운어묵볶이⑤⑥⑫⑰/ 사과주스		사과/★채소주먹밥⑤		★파프리카유부초밥⑤ /엔요②			
열량	422	15	455	17	424	20	445	19	477	15	302	11
날 짜	9		10		11		12		13		14	
오전간식	모둠채소죽		들깨무죽		전복죽⑱		미역죽		참깨죽		잣죽⑲	
점 심	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 김구이 배추김치⑨		흑미밥 유부장국⑤⑥ 오리훈제구이⑤ 쥐어채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨		새우볶음밥⑤⑥⑨ 어묵탕⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐빵⑤⑥/플레인요거트②		볶음우동⑤⑥/귤		핫케이크①②⑤⑥/사과주스		부추양파전①⑤⑥/배		찐감자/엔요②			
열량	474	22	410	15	448	19	416	14	430	17	323	14
날 짜	16		17		18		19		20		21	
오전간식	닭죽⑮		영양잡곡죽		감자죽		새우죽⑨		버섯죽		크림수프②	
점 심	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		수수밥 들깨배추국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥(적은양) 멸치칼국수⑥ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식	플레인요거트② /감자수제비⑥		물만두/바나나		카스테라①②⑤⑥/사과주스		단감/★잔치국수⑤⑥		사과/엔요②			
열량	499	23	482	22	474	19	440	18	420	12	321	7
날 짜	23		24		25		26		27		28	
오전간식	참치죽		누룽지죽		콩나물죽		당근부추죽		녹두죽		안매운김치치즈죽②⑨	
점 심	차조밥 소고기무국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		기장밥 순두부백탕⑤ 오징어부추볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물 깍두기⑨		수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		★김가루주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨	
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ /오이스틱		삶은달걀①/사과주스		감귤/유아치즈②		단호박찜/엔요②			
열량	465	19	409	19	408	20	405	16	420	16	304	14
날 짜	30											
오전간식	달걀죽①											
점 심	차조밥 북어무국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★시금치나물 배추김치⑨											
오후간식	플레인요거트②/사과											
열량	465	20										

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 1-2세는 유아의 소화 및 저작능력을 고려하여 식단의 식재료를 잘게 다져서 제공해 주시기 바랍니다.

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터	
감수영양사	송 진 희 (인)

★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, 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.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소 고 기(한우/육우/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기	국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우)	고등어: 노르웨이산 참치(가다랑어): 원양산 전복: 국내산 오징어: 국내산 해물완자전(오징어): 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	어묵(오징어): 국내산 너비아니(돼지고기): 국내산 오리훈제: 국내산 치킨가스(닭고기): 국내산 동그랑땡(돼지고기): 국내산 탕수육(돼지고기): 국내산
			닭고기	국내산				
			오리고기	국내산				

발행일 : 2026. 10. 22.
영양사 : 북구센터 영양팀

국공립빛사랑어린이집 11월 식단표

죽형(점심) 3-5세

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날 짜	월		화		수		목		금		토	
날 짜	2		3		4		5		6		7	
오전간식	연두부죽⑤		게살죽①⑤⑥⑧		고구마죽		소고기죽⑯		호박죽		타락죽②	
점 심	차조밥 감자양파국 소고기메추리알장조림 ①⑤⑥⑯ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨		기장밥 황태무국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 안매운김치국⑨ 닭가슴살채소조림 ⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨		흑미밥 두부된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ ★시금치무침 배추김치⑨		수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑱ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 알감자조림⑤⑥ 볶음김치⑨		기장밥(적은양) ★고기국수⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	플레인요거트② /찐고구마		땅콩④/단감		안매운어묵볶이⑤⑥⑫⑰/ 사과주스		사과/★채소주먹밥⑤		★파프리카유부초밥⑤ /엔요②			
열량	649	단백질 24	606	26	632	31	684	29	699	22	464	17
날 짜	9		10		11		12		13		14	
오전간식	모둠채소죽		들깨무죽		전복죽⑱		미역죽		참깨죽		잣죽⑲	
점 심	차조밥 닭곰탕⑮ 참치두부조림⑤⑥ ★상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 콩나물국 소불고기⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 미소국⑤⑥ 달걀찜① 김구이 배추김치⑨		흑미밥 유부장국⑤⑥ 오리훈제구이⑤ 쥐어채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 아욱된장국⑤⑥ ★치킨가스/소스①⑤⑥⑫⑮ ★숙주나물 배추김치⑨		새우채소볶음밥⑤⑥⑨ 꼬치어묵탕⑤⑥⑰ 땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	찐빵⑤⑥/플레인요거트②		볶음우동⑤⑥/귤		핫케이크①②⑤⑥/사과주스		부추양파전①⑤⑥/배		찐감자/엔요②			
열량	689	단백질 32	632	24	679	30	640	22	639	27	510	26
날 짜	16		17		18		19		20		21	
오전간식	닭죽⑮		영양잡곡죽		감자죽		새우죽⑨		버섯죽		채소수프②	
점 심	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 동그랑땡전⑤⑥⑩ ★양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ ★청포묵당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		★짜장라이스②⑤⑥⑩⑮⑯ ★탕수육/소스①⑤⑥⑩ ★단무지무침⑬ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 간장오리불고기⑤⑥ ★콩나물무침 배추김치⑨		수수밥 들깨배추국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥(적은양) 멸치칼국수⑥ 춘권튀김⑤ 배추김치⑨	
오후간식	플레인요거트② /감자수제비⑥		물만두/바나나		카스테라①②⑤⑥/사과주스		단감/★잔치국수⑤⑥		사과/엔요②			
열량	692	단백질 33	697	32	641	26	676	27	653	18	502	11
날 짜	23		24		25		26		27		28	
오전간식	참치죽		누룽지죽		콩나물죽		당근부추죽		녹두죽		안매운김치치즈죽②⑨	
점 심	차조밥 소고기무국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		기장밥 순두부백탕⑤ 오징어부추볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥⑤⑥⑯ 쑥갓어묵국⑤⑥⑰ 감자채볶음⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물 깍두기⑨		수수밥 닭살미역국⑤⑥⑮ ★두부구이/양념장⑤⑥ ★청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		★김가루채소주먹밥 우동장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 배추김치⑨	
오후간식	저당시리얼⑤⑥/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ /오이스틱		삶은달걀①/사과주스		감귤/유아치즈②		단호박찜/엔요②			
열량	693	단백질 29	630	29	627	31	601	24	623	24	449	20
날 짜	30											
오전간식	달걀죽①											
점 심	차조밥 북어무국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ ★시금치나물 배추김치⑨											
오후간식	플레인요거트②/사과											
열량	692	단백질 30										

◎ ★표시 식단은 TCS Food (복합조리식품) 메뉴입니다.
◎ 삼킴 사고 방지를 위해 음식 제공 시 물(음료 포함)을 상시로 제공해 주시기 바랍니다.

전남광주통합특별시북구 어린이·사회복지급식관리지원센터	
감수영양사	송 진 희

★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, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴전복홍합 포함), ⑲잣
[⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 이에 관련 알레르기는 별도로 표기하지 않음.]

원산지 표시	쌀	콩(두부류)	축산물		소 고 기(한우/육우/젖소)	수산물	배추김치	가공식품
	백미: 국내산 찹쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 죽, 누룽지: 국내산	국내산	돼지고기	국내산	주찬용: 국내산(한우) 국용: 국내산(한우) 죽용: 국내산(한우)	고등어: 노르웨이산 참치(가다랑어): 원양산 전복: 국내산 오징어: 국내산 해물완자전(오징어) 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산	어묵(오징어): 국내산 너비아니(돼지고기): 국내산 오리훈제: 국내산 치킨가스(닭고기): 국내산 동그랑땡(돼지고기): 국내산 탕수육(돼지고기): 국내산
			닭고기	국내산				
			오리고기	국내산				