



식단 제공 기준

광산구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 작성되었습니다.

연령	하루 기준 에너지(kcal)	점심 제공 식단 에너지(Kcal)	하루 기준 단백질(g)
영아(만1~2세)	900	405(±10%)	20
유아(만3~5세)	1,400	650(±10%)	25



2026년 식단 구성 안내 (감수 식단을 사용하는 기관의 경우 식단 구성이 변경 될 수 있습니다.)

▶ 매월 셋째 주 화요일 **‘광산오감DAY’** 식단 제공

* 광산오감DAY? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단

▶ 매주 수요일 **일품DAY** 식단 제공

▶ 매월 1회 **세계DAY**(세계 각 나라의 대표 음식을 활용하여 구성) 식단 제공

▶ 매월 1회 **저탄소DAY**(저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용하여 구성) 식단 제공

▶ 주 3회 신선한 과일, 채소를 간식으로 제공 ▶ 주 2회 이상 우유 및 유제품 제공



이달의 ‘광산오감DAY’ 레시피(만3-5세 1인 기준)

밤카레라이스



재료: 돼지고기(안심) 15g, 밥 15g, 호박 10g, 당근 10g, 양파 10g, 카레가루 10g, 콩기름 2g, 백미 40g

1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
2. 돼지고기, 호박, 당근, 양파, 밤은 적당한 크기로 썬다.
3. 냄비에 콩기름을 두르고, 돼지고기, 호박, 당근, 양파를 넣고 볶는다.
4. ③에 물, 밥, 카레가루를 넣고 농도를 맞춰 끓인다.
5. 그릇에 ④을 담고 ④를 부어 마무리한다.

레시피 영상(QR코드)



원산지 표시 대상 식품 안내

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 전쌀 포함)	육류	쇠고기(국내산은 한우, 육우, 젓소로 구분), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소, 산양 포함)
콩	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용되는 콩	수산물	고등어, 갈치, 낙지, 오징어, 꽃게, 주꾸미, 다랑어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 아귀, 참조기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세
배추김치	배추김치, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루 원산지 각각 표기	가공식품	식육 가공식품(함량이 높은 순으로 사용된 식육과 원산지 각각 표시) 수산 가공식품(원산지 표시 대상인 오징어, 낙지 등이 표시되어 있는 제품)

※ 2023년 7월 1일부터 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어 및 부세와 해당 수산물을 가공품이 추가 되었습니다.

※ 원산지 표시 대상 품목은 표시 방법을 준수하여 표기하고, 취식 장소에도 게시해야 합니다.



알레르기 유발 식품 및 대체식품 안내

▶ 식품 알레르기가 있는 영·유아에게는 아래 22가지 식품에 대한 개별 반응을 고려하여 제공합니다.

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

▶ 알레르기 대체식품 안내(※ 부족한 영양소를 보충할 수 있도록 같은 식품군 내에서 제공)

알레르기 유발 식품	대체식품
곡류	쌀, 떡, 감자, 옥수수 등 곡류
콩류	육류, 어류, 난류
난류	육류, 어류, 콩류(두부)
육류	다른 종류의 육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
어류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 생선 제공 시 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 대체
갑각류	육류, 난류, 콩류(두부) * 다른 종류의 갑각류 제공 시 교차반응 가능성이 높으므로 확인 후 대체
패류	육류, 어류, 난류, 콩류(두부)
과일, 채소류	다른 종류의 과일, 채소류
우유 및 유제품류	두유, 멸치, 두부
견과류	교차반응이 없는 견과류, 콩, 제거식

※ 대체식품 제공 후에는 급식 관련일지에 기록 및 보존식을 실시해야 합니다.



식단 제공 시 참고사항

- 제철과일, 떡, 빵, 밥, 김치 등의 메뉴는 제공된 식재료 종류를 식단표에 구체적으로 기재해야함
[예: 과일(바나나), 떡(백설기), 밥(잡곡밥), 김치(백김치 or 깍두기)]
- 잡곡류: 혼합 잡곡 제공 지양, 1종류의 잡곡을 충분히 불러 전체 곡류량의 5% 이내로 사용
- 닭, 생선류: 배식 전 살만 발라 제공
- 떡류: 떡류 제공 시 부모에게 떡류 제공 동의서를 받아 보관하고, 작게 잘라 배식 후 한꺼번에
섭취하지 않도록 주의 관찰 필요(찰기 있는 인절미, 찰떡 등 주의)
- 표면이 미끄러운 음식: 메추리알, 포도, 방울토마토 등은 2-4등분으로 잘라 제공
- 김치류: 백김치, 짭짤한 김치나 고춧가루가 소량 첨가된 맵지 않은 김치를 작게 잘라 제공
- 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 저작 및 소화기 용이하도록 작게 잘라 제공



