# 2026년 영·유아 식단 안내문 I

## 식단 제공 기준

**광산구어린이·사회복지급식관리지원센터**에서 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

▶ 매월 셋째 주 화요일 **'광산오감DAY'** 식단 제공

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

### 시금치바나나핫케이크



재료: 핫케이크가루 30g, 우유 22g, 달걀 8g, 시금치 3g, 바나나 5g, 콩기름 1g

1. 시금치와 바나나는 적당한 크기로 썬다.
2. 믹서기에 ①, 달걀, 우유를 넣고 곱게 간다.
3. 볼에 ②, 핫케이크가루를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
4. 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 구워낸다.

### 레시피 영상(QR코드)

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

# 2026년 영·유아 식단 안내문 Ⅱ

## 원산지 표시 대상 식품 안내

| | | | |
|---|---|---|---|
| **쌀** | **밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀**<br>(흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함) | **육류** | **쇠고기**(국내산은 한우, 육우, 젖소로 구분),<br>**돼지고기, 닭고기, 오리고기,**<br>**양고기**(염소, 산양 포함) |
| **콩** | **두부류**(가공두부, 유바 제외),<br>**콩비지, 콩국수에 사용되는 콩** | **수산물** | **고등어, 갈치, 낙지, 오징어, 꽃게, 주꾸미,**<br>**다랑어, 명태**(황태, 북어 등 건조한 것 제외),<br>아귀, 참조기 넙치, 조피볼락, 참돔,<br>미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이(멍게),<br>전복, 방어, 부세 |
| **배추김치** | **배추김치_배추**(얼갈이배추, 봄동배추 포함),<br>**고춧가루 원산지 각각 표기** | **가공식품** | **식육 가공식품**(함량이 높은 순으로 사용된 식육과 원산지 각각 표시)<br>**수산 가공식품**(원산지 표시 대상인 오징어, 낙지 등이 표시되어 있는 제품) |

**※ 2023년 7월 1일부터 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세와 해당 수산물 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 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣**

▶ **알레르기 대체식품 안내**(※ 부족한 영양소를 보충할 수 있도록 **같은 식품군 내**에서 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)<br>* 다른 종류의 생선 제공 시 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 대체 |
| **갑각류** | 육류, 난류, 콩류(두부)<br>* 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 잡곡**을 충분히 불려 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, 찹쌀떡 등 주의)
- **표면이 미끄러운 음식**: 메추리알, 포도, 방울토마토 등은 2-4등분으로 잘라 제공
- **김치류**: 백김치, 씻은 김치나 고춧가루가 소량 첨가된 맵지 않은 김치를 작게 잘라 제공
- **모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 저작 및 소화가 용이하도록 작게 잘라 제공**

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

# 2026년 영·유아 식단 안내문 Ⅲ

## 식단 감수 및 식품군별 대체가능 식품 안내

▶ 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 센터 식단을 사용하는 어린이집·유치원이 상황에 따라 식단을 변경하고자 할 때, 식단 감수를 통해 변경해드립니다.
※ 공동영양사 고용기관은 감수·맞춤형 식단 제공 불가합니다.

▶ **우수급식소 선정 시 식단관리(식단 수정률)항목에 점수**가 반영되므로 잦은 수정은 지양

▶ 식단 감수가 필요한 경우에는 식단감수 요청서를 식단 발송일로부터 6일 이내에 이메일로 보내주시기 바랍니다. (E-mail: gwangsan@ccfsm.or.kr)

▶ 식단 감수 기준

- 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경 시 감수 요청하지 않고 사용 가능합니다.
  **※ 변경된 메뉴는 반드시 식단표, 급식 관련일지에 기록 후 보호자에게 안내해주세요.**
- 다른 식품군, 다른 조리법으로 메뉴 변경은 식단 감수를 받아야 합니다.**(메뉴 개수 10개까지만 감수 가능)**
  **※ 기관의 특성에 따른 고정 메뉴는 감수 개수에 미포함**

| 구분 | 자체 수정 가능한 메뉴(각 카테고리 내에서만 조리법 변경 없이 자체 수정 가능) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 죽 | 영양잡곡죽, 누룽지죽↔찹쌀죽 / 옥수수죽↔감자죽 / 타락죽↔치즈죽 / 흑임자죽↔참깨양파죽 / 잣죽↔견과류죽 / 김가루찹쌀죽, 미역죽↔채소죽 / 녹두죽, 완두콩죽↔달걀 및 콩류·두부죽 ***죽↔스프(X)** | | | | |
| 밥 | 쌀밥↔잡곡밥(현미밥, 수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 율무밥 등) | | | | |
| 국<br>(양념 종류는 자체 변경 가능)<br>*된장국↔맑은국↔들깻국↔찌개 | 곡류 | 떡국↔수제비↔새알팥죽 / 감자양팟국↔토란국 | 면류 | 국물 | 칼국수, 쌀국수, 메밀국수 등 |
| | | | | 볶음 | 스파게티, 볶음우동 등 |
| | | | | 비빔 | 비빔국수, 쫄면 등 |
| | 채소 | 미역국, 콩나물국, 시금치된장국, 들깨뭇국, 아욱국, 애호박찌개, 김치찌개, 양배추된장국 등 | | | |
| | 육류 | 쇠고기뭇국, 육개장, 닭개장, 곰탕, 설렁탕, 갈비탕 등 | | | |
| | 수산물 | 바지락국, 오징어국, 꽃게탕, 동태탕 등 | | | |
| | 달걀 및 콩류 | 순두부백탕, 두부된장국, 콩비지찌개, 달걀국 | | | |
| 주반찬 | 육류 | 닭↔돼지↔소↔오리고기 | | | |
| | 수산물 | 생선(고등어, 삼치 등)↔해산물(오징어, 새우 등) | | | |
| | 달걀 및 콩류 | 달걀↔두부 | | | |
| | 가공식품 | 육류 | 육류 가공식품 내에서 조리법 변경 없이 교차 변경 가능 | | |
| | | 수산물 | 수산물 가공식품 내에서 조리법 변경 없이 교차 변경 가능 | | |
| 부반찬 | 채소류 | 시금치나물, 오이나물, 콩나물무침, 버섯나물, 양배추나물, 호박나물 등 ***숙채↔생채(X)** | | | |
| 김치 | 배추김치, 백김치, 깍두기, 동치미(하얀깍두기) 등 | | | | |
| 떡 | 기정떡, 백설기, 바람떡, 꿀떡, 무지개떡, 절편, 경단 등 ***떡 제공 시 보호자에게 제공동의서 받기 *떡↔주먹밥(X)** | | | | |
| 빵/과자류 | 빵↔과자류(핫도그, 피자빵, 모닝빵, 잼샌드위치, 크림빵, 핫케이크, 두부과자, 쿠키, 약과, 크리스피롤, 쌀과자 등)<br>***당분과 지방함량이 많은 빵 지양** | | | | |
| 과일 | 바나나, 사과, 배, 파인애플, 토마토, 귤, 딸기 등 | | | | |
| 유제품 | 우유, 두유, 저당요구르트, 플레인요구르트, 유아치즈 등 ***당 함량이 적은 가공 유제품 제공** | | | | |
| 차류 | 보리차, 매실차, 식혜 등 ***옥수수차↔우유(X), 보리차↔과채주스(X)** | | | | |
| 주스류 | 오렌지주스, 포도주스 등 ***탄산음료 제공 지양, 감수 진행 불가** | | | | |

**※ 가공식품에서 생물로의 메뉴 변경은 자체 수정 가능하며, 생물에서 가공식품으로의 메뉴 변경은 감수 요청 (예) 떡갈비 → 돈불고기(O), 돈불고기 → 떡갈비(X)**

| 조리법 예시 | |
|---|---|
| 튀김 | 만두강정↔닭강정 / 채소튀김↔김말이튀김 |
| 구이/전 | 달걀말이↔달걀후라이 |
| 볶음 | 스크램블에그 / 함박스테이크볶음↔동그랑땡볶음 / 미역줄기볶음↔호박볶음 |
| 조림 | 해물완자조림↔어묵조림 |

**※식단에 대해 궁금한 사항이 있을 경우 센터로 문의바랍니다.**

**Tel. 062) 940 – 5212, 5038, 5129**

**홈페이지. https://dietary4u.mfds.go.kr/gwangsan/**

참고문헌: 식품의약품안전처, 2025 한국인 영양소 섭취기준, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

# 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

유아(만3-5세) 오전간식 죽+오후간식 우유제공형

일품DAY

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 미역죽 | 시금치죽 | 영양잡곡죽 | 흑임자죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩⑮얼갈이된장국⑤⑥<br>핫도그①②⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>해물파전①⑤⑥⑨⑰<br>무생채<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱국⑤⑥<br>쇠고기부추볶음⑤⑥⑯<br>오이나물⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫/우유② | 카스텔라①②⑥/우유② | 배/우유② | 귤/우유② | 잔치국수⑤⑥/우유② |
| 에너지/단백질 | 588/23 | 639/26 | 629/19 | 607/18 | 693/26 |
| | 9일 | 10일 | 11일 | 12일 | 13일(세계DAY-프랑스) |
| 오전간식 | 새우살죽⑨ | 양배추죽 | 쇠고기죽⑯ | 브로콜리죽 | 연근죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>감자반볶음⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 콩나물밥/양념장⑤⑥<br>호박맑은국⑤⑥<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>오렌지주스<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>솔모르네⑤⑥<br>(순살가자미구이/타르타르소스)<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱/우유② | 단감/우유② | 찐고구마/우유② | 곡물크리스피롤/우유② | 사과/우유② |
| 에너지/단백질 | 615/25 | 624/21 | 686/21 | 687/25 | 621/24 |
| | 16일 | 17일(광산오감DAY) | 18일 | 19일 | 20일 |
| 오전간식 | 참깨양파죽 | 늙은호박죽 | 순두부죽⑤ | 채소죽 | 전복죽⑱ |
| 점 심 | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>호두멸치조림⑤⑭<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기뭇국⑤⑥⑯<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥(소량)<br>우동⑤⑥<br>떡갈비볶음⑤⑥⑩⑮<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>흥합살맑은국⑱<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>미소된장국⑤⑥<br>(훈제)오리구이<br>파프리카유자청샐러드<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫/우유② | 시금치바나나핫케이크<br>①②⑤⑥/우유② | 키위/우유② | 귤/우유② | 씨은김치주먹밥⑤⑥⑨/우유② |
| 에너지/단백질 | 619/24 | 666/28 | 635/19 | 616/26 | 690/29 |
| | 23일 | 24일(저탄소DAY) | 25일 | 26일 | 27일 |
| 오전간식 | 근대죽 | 황태죽 | 누룽지죽 | 치즈죽② | 누룽지죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>두부부침①⑤⑥<br>호박나물⑤<br>깍두기⑨ | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>청경채맑은국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩⑯⑱<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>부추된장국⑤⑥<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>알록달록잡채⑤⑥⑩<br>오이나물⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잼모닝빵①②⑤⑥/우유② | 사과/우유② | 우리밀쿠키①②⑤⑥/우유② | 배/우유② | 케이크①②⑤⑥/우유② |
| 에너지/단백질 | 690/25 | 624/23 | 610/20 | 658/25 | 668/24 |
| | 30일 | | | | |
| 오전간식 | 닭살죽⑮ | | | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>씨은김칫국⑨<br>해물완자조림⑤⑥⑨⑰<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 바나나/우유② | | | | |
| 에너지/단백질 | 615/24 | | | | |

★
[광산오감DAY 레시피 영상]
17일(반짝DAY_시각)
: 시금치바나나핫케이크

※ 광산오감DAY란?
다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단
★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크
※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단
★프랑스: 솔모르네(순살가자미구이/타르타르소스)
※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단

| 원산지 표시 | 쌀 | | | | 콩 | | 배추김치 | | | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 두부 | | 배추 | 봄동 | 얼갈이 | 고춧가루 | 한우 | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | | 가공식품 | | | | | | | | | | | |
| | 오징어 | 전복 | 고등어 | 떡갈비 | | | 훈제오리 | | | 해물완자 | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 노르웨이 | 돼지고기(국내산) / 소고기(국내산) | | | 오리고기(국내산) | | | 오징어(국내산) | | | | | |

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
★ 계획된 식단 외에 물넣김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 10. 13./작성자: 영양지원팀

# 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만1-2세) 오전간식 죽+오후간식 우유제공형

일품DAY

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 |
| 오전간식 | 게살죽①⑤⑥⑧ | 미역죽 | 시금치죽 | 영양잡곡죽 | 흑임자죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>(택1)열갈이된장국⑤⑥<br>·열갈이나물<br>햇도그①②⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>해물파전①⑤⑥⑨⑰<br>무나물⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱국⑤⑥<br>쇠고기부추볶음⑤⑥⑯<br>오이나물⑤<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫/우유② | 카스텔라①②⑥/우유② | 배/우유② | 귤/우유② | 잔치국수⑤⑥/우유② |
| 에너지/단백질 | 382/15 | 416/17 | 409/12 | 402/12 | 450/17 |
| | 9일 | 10일 | 11일 | 12일 | 13일(세계DAY-프랑스) |
| 오전간식 | 새우살죽⑨ | 양배추죽 | 쇠고기죽⑯ | 브로콜리죽 | 연근죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>감자반볶음⑤<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>도토리묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 콩나물밥/양념장⑤⑥<br>호박맑은국⑤⑥<br>어묵채소볶음⑤⑥<br>오렌지주스<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑮<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>모둠버섯국⑤⑥<br>솔모르네⑤⑥<br>(순살가자미구이/타르타르소스)<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱/우유② | 단감/우유② | 찐고구마/우유② | 곡물크리스피롤/우유② | 사과/우유② |
| 에너지/단백질 | 400/16 | 406/14 | 446/13 | 447/16 | 404/16 |
| | 16일 | 17일(광산오감DAY) | 18일 | 19일 | 20일 |
| 오전간식 | 참깨양파죽 | 늙은호박죽 | 순두부죽⑤ | 채소죽 | 전복죽⑱ |
| 점 심 | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>스크램블에그①⑤<br>멸치조림⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>쇠고기무국⑤⑥⑯<br>오징어볶음⑤⑥⑰<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥(소량)<br>우동⑤⑥<br>떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>흑임살맑은국⑱<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>미소된장국⑤⑥<br>(훈제)오리구이<br>파프리카유자청샐러드<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 토마토⑫/우유② | 시금치바나나핫케이크<br>①②⑤⑥/우유② | 키위/우유② | 귤/우유② | 씨앗김치주먹밥⑤⑥⑨/우유② |
| 에너지/단백질 | 396/16 | 433/19 | 412/12 | 400/17 | 448/19 |
| | 23일 | 24일(저탄소DAY) | 25일 | 26일 | 27일 |
| 오전간식 | 근대죽 | 황태죽 | 누룽지죽 | 치즈죽② | 누룽지죽 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>쇠고기당근볶음⑤⑥⑯<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>두부부침①⑤⑥<br>호박나물⑤<br>깍두기⑨ | 닭살채소볶음밥⑤⑥⑮<br>청경채맑은국⑤⑥<br>물만두⑤⑥⑩⑯⑱<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>부추된장국⑤⑥<br>순살고등어조림⑤⑥⑦<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>알록달록잡채⑤⑥⑩<br>오이나물⑤<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 잼모닝빵①②⑤⑥/우유② | 사과/우유② | 우리밀쿠키①②⑤⑥/우유② | 배/우유② | 케이크①②⑤⑥/우유② |
| 에너지/단백질 | 448/16 | 405/15 | 397/13 | 427/16 | 450/12 |
| | 30일 | | | | |
| 오전간식 | 닭살죽⑮ | | | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>씨앗김칫국⑨<br>해물완자조림⑤⑥⑨⑰<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | | | | |
| 오후간식 | 바나나/우유② | | | | |
| 에너지/단백질 | 399/16 | | | | |

★생일식단★
[광산오감DAY 레시피 영상]
17일(반짝DAY_시각)
: 시금치바나나핫케이크

※ 광산오감DAY란?
다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단
★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크
※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단
★프랑스: 솔모르네(순살가자미구이/타르타르소스)
※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단
★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공

| 원산지 표시 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 쌀 | | | | 콩 | | 배추김치 | | | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | | | |
| | 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 두부 | | 배추 | 봄동 | 열갈이 | 고춧가루 | 한우 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | | | |
| | 수산물 | | | 가공식품 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 오징어 | 전복 | 고등어 | 떡갈비 | | | 훈제오리 | | | 해물완자 | | | | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 노르웨이 | 돼지고기(국내산)<br>/ 소고기(국내산) | | | 오리고기(국내산) | | | 오징어(국내산) | | | | | | | | |

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 10. 13./작성자: 영양지원팀