



2026년 영·유아 식단 안내문 I



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

(맞춤형 식단을 사용하는 기관의 경우 식단 구성이 변경될 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, 밤 15g, 호박 10g, 당근 10g, 양파 10g, 카레가루 10g, 콩기름 2g, 백미 40g

1. 쌀은 불린 후 적당량의 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, 밤, 카레가루를 넣고 농도를 맞춰 끓인다.
5. 그릇에 ①을 담고 ④를 부어 마무리한다.

레시피 영상(QR코드)





2026년 영·유아 식단 안내문 Ⅱ



원산지 표시 대상 식품 안내

쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용되는 쌀 (흑미, 찰쌀, 현미, 찐쌀 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, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 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, 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 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, 찰쌀떡 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



10월 식단표

영아(만0-2세) 라인어린이집 맞춤형

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

월	화	수	목	금	토														
오전간식	※ 광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★13일(탱글DAY, 촉각) : 밤카레라이스	★생일식단★ (택1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 439/14	1일 단호박채소찜살죽 백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 두부전①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨ 배/우유② 430/14	2일 흑임자찜살죽 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨ 쌀과자⑤⑥/우유② 450/16	3일/개천절 														
점심	※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★일본 오니기리(후리가케주먹밥) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단																		
오후간식																			
에너지/단백질																			
	5일/대체휴일	6일	7일	8일(저탄소DAY)	9일/한글날	10일													
오전간식		당근채소찜살죽	시금치채소찜살죽	단호박채소찜살죽		파인애플													
점심		백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나/우유② 372/13	잡곡밥(소량) 쌀국수⑩ 크로켓①⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 몽블랑빵①②⑤⑥/우유② 446/13	백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과/우유② 401/14		북엇국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 284/10													
오후간식																			
에너지/단백질																			
	12일	13일(광산오감DAY)	14일	15일	16일	17일													
오전간식	흑임자찜살죽	당근채소찜살죽	시금치채소찜살죽	단호박채소찜살죽	흑임자찜살죽	사과													
점심	잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 무나물⑤ 배추김치⑨	밤카레라이스⑤⑥⑩ (택1)열무된장국⑤⑥ ·열무나물 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 함박스테이크파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파된장국⑤⑥ 양파감자채전①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨													
오후간식	찐고구마/우유②	저당시리얼⑤⑥/우유②	토마토⑫/우유②	찐만두⑤⑥⑩⑫⑬/우유②	배/우유②														
에너지/단백질	424/15	427/12	392/14	413/13	426/15	280/7													
	19일	20일	21일	22일	23일	24일													
오전간식	흑임자찜살죽	당근채소찜살죽	시금치채소찜살죽	단호박채소찜살죽	흑임자찜살죽	오렌지													
점심	잡곡밥(소량) 수제비⑥ 달걀찜① 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 깃꼬나물⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	굴/우유②	(택1)단감·홍시/우유②	볶음우동⑤⑥⑩⑫/우유②	키위/우유②														
에너지/단백질	441/17	441/13	402/13	422/16	415/16	275/7													
	26일	27일	28일(세계DAY-일본)	29일	30일	31일													
오전간식	흑임자찜살죽	당근채소찜살죽	시금치채소찜살죽	단호박채소찜살죽	흑임자찜살죽	단감													
점심	잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 바삭한부추전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	영양밥/양념장⑤⑥ 무찜국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 달걀간장볶음⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨													
오후간식	어묵탕⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	오니기리(후리가케주먹밥)⑤⑥/우유②	바나나/우유②	사과/우유②														
에너지/단백질	419/17	398/12	450/16	409/12	477/16	264/12													
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기						
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우		돼지고기	닭고기	오리고기					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산					
	가공식품																		
훈제오리				너비아니				함박스테이크				미트볼				탕수육			
오리고기(국내산)				돼지고기(국내산)				돼지고기(국내산)				돼지고기(국내산)				돼지고기(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 ⑬야생산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참깨
 ※ ⑬(야생산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다. ★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공 ★
 ★ 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.

10월 식단표

유아(만3-5세) 라인어린이집 맞춤형

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

월	화	수	목	금	토
★생일식단★ (택1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 676/22	★생일식단★ (택1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 676/22	★생일식단★ (택1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 676/22	★생일식단★ (택1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 676/22	★생일식단★ (택1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 676/22	★생일식단★ (택1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 676/22
5일/대체휴일 당근채소찜살죽 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나/우유② 586/21	6일 당근채소찜살죽 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나/우유② 586/21	7일 시금치채소찜살죽 잡곡밥(소량) 쌀국수⑩ 크로켓①⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 몽블랑빵①②⑤⑥/우유② 681/19	8일(저탄소DAY) 단호박채소찜살죽 백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과/우유② 617/22	9일/한글날 단호박채소찜살죽 백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과/우유② 617/22	10일 파인애플 백미밥 북엇국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 436/16
12일 흑임자찜살죽 잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 무나물⑤ 배추김치⑨ 찐고구마/우유② 653/24	13일(광산오감DAY) 당근채소찜살죽 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나/우유② 586/21	14일 시금치채소찜살죽 잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 호박나물⑤ 배추김치⑨ 토마토/우유② 602/21	15일 단호박채소찜살죽 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 햄스테이크/파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 깍두기⑨ 찐만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭/우유② 635/21	16일 흑임자찜살죽 잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 배/우유② 655/23	17일 사과 백미밥 실파된장국⑤⑥ 양파감자채전①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 431/11
19일 흑임자찜살죽 잡곡밥(소량) 수제비⑥ 달걀찜① 멸치조림⑤ 깍두기⑨ 찐빵⑤⑥/우유② 679/27	20일 당근채소찜살죽 백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 굴/우유② 678/20	21일 시금치채소찜살죽 찐김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ (택1)단감·홍시/우유② 619/20	22일 단호박채소찜살죽 백미밥 아욱국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨ 볶음우동⑤⑥⑩⑫/우유② 725/31	23일 흑임자찜살죽 잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위/우유② 639/25	24일 오렌지 백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 424/11
26일 흑임자찜살죽 잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 어묵탕⑤⑥/우유② 645/26	27일 당근채소찜살죽 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 바삭한부추전①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 찐감자/우유② 612/19	28일(세계DAY-일본) 시금치채소찜살죽 영양밥/양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오니기리(후리가게주먹밥)⑤⑥/우유② 700/25	29일 단호박채소찜살죽 백미밥 배추맑은국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 바나나/우유② 629/19	30일 흑임자찜살죽 잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과/우유② 756/25	31일 단감 백미밥 버섯국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨ 407/19
원산지 표 시 쌀 백미 잡쌀 현미 흑미 콩 두부 배추 봄동 배추김치 얼갈이 고춧가루 쇠고기 한우 돼지고기 닭고기 오리고기	원산지 표 시 쌀 백미 잡쌀 현미 흑미 콩 두부 배추 봄동 배추김치 얼갈이 고춧가루 쇠고기 한우 돼지고기 닭고기 오리고기	원산지 표 시 쌀 백미 잡쌀 현미 흑미 콩 두부 배추 봄동 배추김치 얼갈이 고춧가루 쇠고기 한우 돼지고기 닭고기 오리고기	원산지 표 시 쌀 백미 잡쌀 현미 흑미 콩 두부 배추 봄동 배추김치 얼갈이 고춧가루 쇠고기 한우 돼지고기 닭고기 오리고기	원산지 표 시 쌀 백미 잡쌀 현미 흑미 콩 두부 배추 봄동 배추김치 얼갈이 고춧가루 쇠고기 한우 돼지고기 닭고기 오리고기	원산지 표 시 쌀 백미 잡쌀 현미 흑미 콩 두부 배추 봄동 배추김치 얼갈이 고춧가루 쇠고기 한우 돼지고기 닭고기 오리고기

★ 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 ⑬야생산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참깨
 ※ ⑬(야생산류)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 폭넓음을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.