# 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 (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 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

# 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

## 영아(만0-2세) 라인어린이집 맞춤형

일품DAY

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **2일** | **3일** | **4일** | **5일** | **6일** | **7일/입동** |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 토마토⑫ |
| 점 심 | 잡곡밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>(택1)얼갈이된장국⑤⑥<br>·얼갈이나물<br>핫도그①②⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>해물완자구이⑤⑨⑰<br>무나물⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱국⑤⑥<br>쇠고기부추볶음⑤⑥⑯<br>오이나물⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미소된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤/우유② | 카스텔라①②⑥/우유② | 배/우유② | 바나나/우유② | 잔치국수⑤⑥/우유② | |
| 에너지/단백질 | 391/14 | 419/17 | 410/12 | 415/12 | 450/17 | 280/11 |
| | **9일** | **10일** | **11일** | **12일** | **13일(세계DAY-프랑스)** | **14일** |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 키위 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>김자반볶음⑤<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>솔모르네①⑤⑥<br>(생선가스/타르타르소스)<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쑥갓맑은국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱/우유② | 단감/우유② | 찐고구마/우유② | 곡물크리스피롤/우유② | 사과/우유② | |
| 에너지/단백질 | 404/15 | 406/14 | 422/11 | 448/16 | 409/16 | 274/11 |
| | **16일** | **17일(광산오감DAY)** | **18일** | **19일** | **20일** | **21일** |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 단감 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>멸치조림⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>맑은뭇국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥(소량)<br>우동⑤⑥<br>떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>건새우맑은국⑨<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>미소된장국⑤⑥<br>(훈제)오리구이<br>파프리카유자청샐러드<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>어묵강정⑤⑥⑫<br>미나리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배/우유② | 시금치바나나핫케이크<br>①②⑤⑥/우유② | 파인애플/우유② | 귤/우유② | 씻은김치주먹밥⑤⑥⑨/우유② | |
| 에너지/단백질 | 398/15 | 478/19 | 404/11 | 403/17 | 449/17 | 327/11 |
| | **23일** | **24일(저탄소DAY)** | **25일** | **26일** | **27일** | **28일** |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 키위 |
| 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>달걀장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>무챗국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>(온)도토리묵국⑤⑥⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잼모닝빵①②⑤⑥/우유② | 사과/우유② | 우리밀쿠키①②⑤⑥/우유② | 배/우유② | 단호박범벅(샐러드)①⑤/우유② | |
| 에너지/단백질 | 449/16 | 396/12 | 401/13 | 403/15 | 433/15 | 293/10 |
| | **30일** | **★생일식단★** | [광산오감DAY 레시피 영상]<br>17일(반짝DAY_시각)<br>: 시금치바나나핫케이크 | ※ 광산오감DAY란?<br>다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성한 식단<br>★17일(반짝DAY_시각): 시금치바나나핫케이크<br>※ 세계DAY: 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단<br>★프랑스: 솔모르네(생선가스/타르타르소스)<br>※ 저탄소DAY: 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단<br>★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공 | | |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | (택1)귤·누룽지죽 | | | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>씻은김칫국⑨<br>해물완자조림⑤⑥⑨⑰<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>알록달록잡채⑤⑥⑩<br>오이나물⑤<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 바나나/우유② | 케이크①②⑤⑥/우유② | | | | |
| 에너지/단백질 | 402/13 | 450/12 | | | | |

| 원산지 표시 | 쌀 | | | | 콩 | | 배추김치 | | | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 백미 | 찹쌀 | 현미 | 흑미 | 두부 | | 배추 | 봄동 | 얼갈이 | 고춧가루 | 한우 | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산/수입산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 가공식품 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 해물완자 | | 떡갈비 | | 생선가스 | | | 훈제오리 | | | | | | | |
| | 오징어(페루산) | | 돼지고기(국내산) | | 명태(원양산) | | | 오리고기(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. 20./작성자: 영양지원팀

# 11월 식단표

## 유아(만3-5세) 라인어린이집 맞춤형

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

일품DAY

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2일 | 3일 | 4일 | 5일 | 6일 | 7일/입동 |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 토마토⑫ |
| 점 심 | 잡곡밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>숙주나물<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>북엇국⑤⑥<br>달걀찜①<br>브로콜리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 하이라이스⑤⑥⑩<br>(택1)얼갈이된장국⑤⑥<br>·얼갈이나물<br>핫도그①②⑤⑥⑩<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>유부국⑤⑥<br>해물완자구이⑤⑨⑰<br>무생채<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>아욱국⑤⑥<br>쇠고기부추볶음⑤⑥⑯<br>오이나물⑤<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>미소된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>깻잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 귤/우유② | 카스텔라①②⑥/우유② | 배/우유② | 바나나/우유② | 잔치국수⑤⑥/우유② | |
| 에너지/단백질 | 602/22 | 645/26 | 631/19 | 639/18 | 692/26 | 431/17 |
| | 9일 | 10일 | 11일 | 12일 | 13일(세계DAY-프랑스) | 14일 |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 키위 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>감자양팟국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>김자반볶음⑤<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>솔모르네①⑤⑥<br>(생선가스/타르타르소스)<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>쑥갓맑은국⑤⑥<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>부추무침⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 만둣국⑤⑥⑩⑯⑱/우유② | 단감/우유② | 찐고구마/우유② | 곡물크리스피롤/우유② | 사과/우유② | |
| 에너지/단백질 | 622/22 | 625/21 | 650/17 | 690/24 | 629/25 | 421/17 |
| | 16일 | 17일(광산오감DAY) | 18일 | 19일 | 20일 | 21일 |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 단감 |
| 점 심 | 잡곡밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>호두멸치조림⑤⑭<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>맑은뭇국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥(소량)<br>우동⑤⑥<br>떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯<br>오이무침⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>건새우맑은국⑨<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>양배추나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥<br>미소된장국⑤⑥<br>(훈제)오리구이<br>파프리카유자청샐러드<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>청국장찌개⑤⑥<br>어묵강정⑤⑥⑫<br>미나리나물⑤⑥<br>배추김치⑨ |
| 오후간식 | 배/우유② | 시금치바나나핫케이크<br>①②⑤⑥/우유② | 파인애플/우유② | 귤/우유② | 씻은김치주먹밥⑤⑥⑨/우유② | |
| 에너지/단백질 | 612/22 | 757/30 | 622/18 | 620/26 | 697/27 | 502/17 |
| | 23일 | 24일(저탄소DAY) | 25일 | 26일 | 27일 | 28일 |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | 당근채소찹쌀죽 | 시금치채소찹쌀죽 | 단호박채소찹쌀죽 | 흑임자찹쌀죽 | 키위 |
| 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>달걀장조림①⑤⑥<br>감자채볶음⑤<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>무챗국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>(온)도토리묵국⑤⑥⑨<br>오리불고기⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨ |
| 오후간식 | 잼모닝빵①②⑤⑥/우유② | 사과/우유② | 우리밀쿠키①②⑤⑥/우유② | 배/우유② | 단호박범벅샐러드①⑤/우유② | |
| 에너지/단백질 | 714/25 | 610/19 | 617/20 | 620/23 | 666/23 | 451/15 |
| | 30일 | ★생일식단★ | | | | |
| 오전간식 | 흑임자찹쌀죽 | (택1)귤·누룽지죽 | | | | |
| 점 심 | 잡곡밥<br>씻은김칫국⑨<br>해물완자조림⑤⑥⑨⑰<br>시금치나물<br>깍두기⑨ | 잡곡밥<br>닭살미역국⑤⑥⑮<br>알록달록잡채⑤⑥⑩<br>오이나물⑤<br>배추김치⑨ | | | | |
| 오후간식 | 바나나/우유② | 케이크①②⑤⑥/우유② | | | | |
| 에너지/단백질 | 619/20 | 696/18 | | | | |

[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(생선가스/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/수입산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |

| 가공식품 | | | |
|---|---|---|---|
| 해물완자 | 떡갈비 | 생선가스 | 훈제오리 |
| 오징어(페루산) | 돼지고기(국내산) | 명태(원양산) | 오리고기(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. 20./작성자: 영양지원팀