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

- ▶ 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** (흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀 포함)	**육류**	**쇠고기**(국내산은 한우, 육우, 젖소로 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 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) * 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 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 (양념 종류는 자체 변경 가능) *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) ***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

부영EQ어린이집 11월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만0-2세) 오전간식 죽제공형(우유 제외)

일품DAY

	월	화	수	목	금
	2일	**3일**	**4일**	**5일**	**6일**
오전간식	시금치죽	미역죽	게살죽①⑤⑥⑧	영양잡곡죽	흑임자죽
점 심	잡곡밥 양배추된장국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥⑩ **얼갈이된장국**⑤⑥ 핫도그①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 해물파전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤ 배추김치⑨/짜먹는요구르트②	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 오이나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	토마토⑫/곡물크리스피롤	호빵⑥	배	귤	칼국수⑥
에너지/단백질	398/12	383/16	380/12	394/12	447/15
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일(세계DAY-프랑스)**
오전간식	새우살죽⑨	쇠고기죽⑯	밤죽	브로콜리죽	양배추죽
점 심	잡곡밥 감자양팟국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 호박맑은국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 오렌지주스 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ **솔모르네**⑤⑥ **(순살가자미구이/타르타르소스)** 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	수제비⑥	단감	과일샐러드①⑤⑫	후레쉬팡(번)①②⑤⑥	찐고구마
에너지/단백질	394/15	387/14	398/9	429/15	386/14
	16일	**17일(광산오감DAY)**	**18일**	**19일**	**20일(체험학습)**
오전간식	참깨양파죽	당근죽	순두부죽⑤	잣죽⑲	전복죽⑱
점 심	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑱ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 미소된장국⑤⑥ (훈제)오리구이 파프리카유자청샐러드 깍두기⑨/두유⑤
오후간식	토마토⑫/약과①②⑤⑥	시금치바나나핫케이크 ①②⑤⑥	참치주먹밥⑤⑥	귤	키위
에너지/단백질	436/15	436/17	429/14	381/15	398/18
	23일	**24일(저탄소DAY)**	**25일**	**26일**	**27일**
오전간식	근대죽	황태죽	누룽지죽	치즈죽②	달걀죽①
점 심	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 두부부침①⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 청경채맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩⑯⑱ 배추김치⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바삭한파전①⑤⑥	사과/쌀과자⑤⑥	모닝빵샌드위치①②⑤⑥	배	단호박범벅(샐러드)①⑤
에너지/단백질	403/14	424/14	382/12	385/14	392/14
	30일	[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		
오전간식	닭살죽⑮				
점 심	잡곡밥 씻은김칫국⑨ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 시금치나물 깍두기⑨/짜먹는요구르트②				
오후간식	바나나				
에너지/단백질	392/16				

원산지 표시	쌀				콩		배추김치				쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	연두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우	불고기			
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	수산물			가공식품											
	오징어	전복	고등어	떡갈비			참치			훈제오리			해물완자		
	원양산	국내산	국내산	돼지고기(국내산)			다랑어(원양산)			오리고기(국내산)			오징어(외국산)		

★ 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