



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 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)

레몬간장닭살조림



재료: 닭다리살 40g, 당근 15g, 양파 10g, 레몬 5g, 쪽파 2g, 다진 마늘 0.4g, 간장 4g, 설탕 1.5g, 참기름 0.4g, 참깨 0.2g, 월계수잎 0.1g, 후추 0.05g, 콩기름 1.5g

1. 닭다리살은 먹기 좋은 크기로 썬다.
2. 냄비에 ①, 물, 월계수잎을 넣고 살짝 데친 후 찬물로 헹구 불순물을 제거한다.
3. 레몬은 슬라이스하여 부채꼴 모양으로 썰고 껍질과 과육을 분리한 후 껍질은 다진다.
4. 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 쪽파는 송송 썬다.
5. 그릇에 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름, 참깨, 후춧가루를 넣어 양념을 만든다.
6. 냄비에 ②, 당근, ⑤, 적당량의 물을 넣고 끓이다가 양파를 넣고 조리한다.
7. ⑥에 ③, 쪽파를 넣고 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
⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자

▶ 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
- 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



키즈엘가어린이집 9월 식단표



광산구 어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만1-2세) 오전간식 축제공형(우유 제외)



월	화	수	목	금	토									
★생일식단★	1일	2일	3일	4일	5일									
오전간식	(택1)바나나·누룽지죽	흰살생선죽	미역죽	치즈죽②	누룽지죽	파인애플								
점심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 열무맑은국⑤⑥ 두부부침/유자소스①⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑨	(택1)근대된장국⑤⑥ ·근대나물⑤⑥ 새우가스①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 알록달록잡채⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 유부국⑤⑥ 바삭한파전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	케이크①②⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩	찐고구마	토마토⑫	밤식빵①②⑤⑥									
에너지/단백질	415/15	384/13	421/16	390/13	410/14	266/7								
	7일/백로	8일	9일	10일	11일(저탄소DAY)	12일								
오전간식	채소죽	참치죽	연두부죽⑤	쇠고기죽⑬	감자죽	단감								
점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 해물완자조림⑤⑥⑨⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미소된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑮⑱ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 사과주스 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜 오이나물⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/플레인요구르트②	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨								
오후간식	크림스파게티②⑥	키위	멜론/곡물크리스피롤	버터롤빵①②⑤⑥	바나나									
에너지/단백질	426/13	393/18	437/14	422/17	415/14	285/13								
	14일	15일(광산오감DAY)	16일	17일	18일(세계DAY-베트남)	19일								
오전간식	근대죽	조갯살죽⑩	흑임자죽	영양잡곡죽	달걀죽①	토마토⑫								
점심	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑬ 호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 순한김치국⑨ 레몬간장닭살조림⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	잡곡밥(소량) 우동⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩⑬⑱ 멸치조림⑤ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 새우살채소전①⑤⑥⑨ 열무나물 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 뽕배오지야샤오⑤⑥⑩ (돈육숙주볶음) 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	배/우리밀쿠키①②⑤⑥	촉촉한케익빵①②⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥	사과/호두과자①②⑥⑭	찐고구마									
에너지/단백질	416/12	432/15	409/12	446/15	405/14	227/11								
	21일	22일	23일/추분	24일	25일/추석	26일								
오전간식	견과류죽④⑭	전복죽⑩	녹두죽	 즐거운 한가위 보내세요.										
점심	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ (훈제)오리구이 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리개소스무침①⑤ 배추김치⑨/유아치즈②	잡곡밥 순두부백탕⑤ 순살돈육갈비찜⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨											
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	토마토⑫	바나나											
에너지/단백질	436/19	406/17	380/15											
	28일	29일	30일	※ 광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★15일(남남DAY_미각): 레몬간장닭살조림 ※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★베트남: 뽕배오지야샤오(돈육숙주볶음) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단 ★모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공★										
오전간식	참깨채소죽	밤죽	닭살죽⑮											
점심	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 비엔나소시지볶음⑤⑥⑩⑮⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 고등어시래기조림⑤⑥⑰ 김자반볶음⑤ 깍두기⑨	자장밥①⑤⑥⑩⑮⑱⑳ (택1)청경채된장국⑤⑥ ·청경채나물⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	키위	파인애플	꿀호떡(빵)④⑤⑥											
에너지/단백질	380/13	400/16	416/15											
원산지 표 시	쌀				콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	백미	잡쌀	현미	흑미	두부		배추	봄동	얼갈이	고춧가루				한우
	국산	국산	국산	국산	국산		국산				국산			
	수산물				가공식품									
	명태	오징어	전복	고등어	해물완자			참치		훈제오리		비엔나소시지		
국산	국산	국산	노르웨이	국산			원양산		국산		국산			

- ★ 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 ⑬아황산포화식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치
- ※ 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.

키즈엘가어린이집 9월 식단표



광산구 어린이·사회복지급식관리지원센터

이유식(초기·중기·후기·완료기)



월		화		수		목		금		토	
		1일		2일		3일		4일		5일	
초 기		사과미음		사과미음		참쌀미음		참쌀미음		참쌀미음	
중 기		현살생선죽		미역죽		고구마죽		참쌀죽		무죽	
후 기		현살생선무른밥		미역무른밥		고구마무른밥		참쌀무른밥		무무른밥	
완료기		현살생선진밥		미역진밥		고구마진밥		참쌀진밥		무진밥	
에너지 (초/중/후/완료기)		27/61/104/146		27/56/92/130		29/70/122/174		29/66/110/146		29/57/96/134	
단백질 (초/중/후/완료기)		1/2/4/6		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3	
		7일/백로		8일		9일		10일		11일	
초 기		버섯미음		버섯미음		버섯미음		쇠고기미음⑩		쇠고기미음⑩	
중 기		채소죽		버섯죽		연두부죽⑤		쇠고기죽⑩		감자죽	
후 기		채소무른밥		버섯무른밥		연두부무른밥⑤		쇠고기무른밥⑩		감자무른밥	
완료기		채소진밥		버섯진밥		연두부진밥⑤		쇠고기진밥⑩		감자진밥	
에너지 (초/중/후/완료기)		26/59/100/140		26/56/95/132		26/59/101/141		32/75/131/188		32/62/105/148	
단백질 (초/중/후/완료기)		1/1/2/3		1/1/2/3		1/1/2/3		1/3/5/8		1/1/2/3	
		14일		15일		16일		17일		18일	
초 기		근대미음		근대미음		근대미음		배미음		배미음	
중 기		근대죽		시금치죽		흑임자죽		영양잡곡죽		달걀죽①	
후 기		근대무른밥		시금치무른밥		흑임자무른밥		영양잡곡무른밥		달걀무른밥①	
완료기		근대진밥		시금치진밥		흑임자진밥		영양잡곡진밥		달걀진밥①	
에너지 (초/중/후/완료기)		26/56/93/130		26/56/93/130		26/71/118/160		27/66/109/146		27/65/108/138	
단백질 (초/중/후/완료기)		1/1/2/3		1/1/2/3		1/2/3/4		1/1/2/3		1/1/2/3	
		21일		22일		23일/추분		24일		25일/추석	
초 기		양배추미음		양배추미음		양배추미음		 즐거은 한가위 보내세요.			
중 기		양배추죽		두부죽⑤		당근양파죽					
후 기		양배추무른밥		두부무른밥⑤		당근양파무른밥					
완료기		양배추진밥		두부진밥⑤		당근양파진밥					
에너지 (초/중/후/완료기)		26/57/97/136		26/63/108/151		26/58/98/136					
단백질 (초/중/후/완료기)		1/1/2/3		1/2/3/4		1/1/2/3					
		28일		29일		30일		♥초기(만4~5개월) : 유동식(미음, 채소즙, 과일즙), 채소류는 삶아 체에 거른 형태 ♥중기(만6~8개월) : 반고형식(썬드러운 죽) 채소류는 삶아서 으갠 형태, 수산물육류는 익혀서 잘게 썬 형태 ♥후기(만9~11개월) : 고형식(무른밥) 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태, 수산물육류는 익혀서 잘게 썬 형태 ♥완료기(만12~15개월) : 고형식(진밥) 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태, 수산물육류는 익혀서 잘게 썬 형태			
초 기		애호박미음		애호박미음		애호박미음					
중 기		애호박죽		밤죽		닭살죽⑤					
후 기		애호박무른밥		밤무른밥		닭살무른밥⑤					
완료기		애호박진밥		밤진밥		닭살진밥⑤					
에너지 (초/중/후/완료기)		26/57/96/135		26/69/120/173		26/66/115/163					
단백질 (초/중/후/완료기)		1/1/2/3		1/1/2/3		1/3/7/10					
원산지 표 시		쌀									
		백미		잡쌀		현미		흑미			
		국산		국산		국산		국산			
		콩	수산물	육류							
		두부	명태	쇠고기				닭고기			
		국산	국산	한우		국산					
				국산							

★ 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.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 8. 13./작성자: 영양지원팀