



# 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)

### 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<br>(흑미, 찰쌀, 현미, 찌쌀 포함)   | 육류   | 쇠고기(국내산은 한우, 육우, 젓소로 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<br>사용된 식육과 원산지 각각 표시)<br>수산 가공식품(원산지 표시 대상인<br>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)<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 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



전남광주통합특별자치시 광산구

어린이·사회복지급식관리지원센터



## 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 이메일**로 보내 주시기 바랍니다. (E-mail: gwangsan@ccfsm.or.kr)
- ▶ 식단 감수 기준
  - 같은 식품군, 같은 조리법으로 변경 시 **감수 요청하지 않고 사용 가능**합니다.  
※ **변경된 메뉴는 반드시 식단표, 급식 관련일지에 기록 후 보호자에게 안내**해주세요.
  - 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↔참쌀죽 / 옥수수죽↔감자죽 / 타락죽↔치즈죽 / 흑임자죽↔참깨양파죽 / 잣죽↔견과류죽 / 김가루참쌀죽, 미역죽↔채소죽 / 녹두죽, 완두콩죽↔달걀 및 콩류·두부죽 *죽↔스프(X) |                                                     |                                 |    |                  |
| 밥                                                                                           | 쌀밥↔잡곡밥(현미밥, 수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 울무밥 등)                                                                         |                                                     |                                 |    |                  |
| 국<br><br>(양념 종류는 자체 변경 가능)<br>*된장국↔맑은국<br>↔들깨국↔찌개                                           | 국류                                                                                                             | 떡국↔수제비↔새알팔죽 / 감자양파국↔토란국                             | 면류                              | 국물 | 칼국수, 쌀국수, 메밀국수 등 |
|                                                                                             |                                                                                                                |                                                     |                                 | 볶음 | 스파게티, 볶음우동 등     |
|                                                                                             |                                                                                                                |                                                     |                                 | 비빔 | 비빔국수, 쫄면 등       |
|                                                                                             | 채소                                                                                                             | 미역국, 콩나물국, 시금치된장국, 들깨묵국, 아욱국, 애호박찌개, 김치찌개, 양배추된장국 등 |                                 |    |                  |
|                                                                                             | 육류                                                                                                             | 쇠고기묵국, 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) |                                                                                                                |                                                     |                                 |    |                  |

※ **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



# 구립쌍용아이캐슬어린이집 10월 식단표

전남광주통합특별시 광산구  
어린이·사회복지급식관리지원센터

이유식(초기·중기·후기·완료기)



| 월               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 화             |               | 수             | 목                                                                                   | 금            | 토                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <div>♥초기(만4~5개월)<br/>: 유동식(미음, 채소즙, 과일즙), 채소류는 삶아 체에 거른 형태</div> <div>♥중기(만6~8개월)<br/>: 반고형식(부드러운 죽), 채소류는 삶아서 으갠 형태, 수산물·육류는 익혀서 잘게 찢은 형태</div> <div>♥후기(만9~11개월)<br/>: 고형식(무른밥), 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태, 수산물·육류는 익혀서 잘게 찢은 형태</div> <div>♥완료기(만12~15개월)<br/>: 고형식(진밥), 채소류는 잘게 잘라 삶은 형태, 수산물·육류는 익혀서 잘게 찢은 형태</div> |               |               |               | 1일                                                                                  | 2일           | 3일/개천절                                                                              |
| 초 기             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |               | 파프리카미음                                                                              | 파프리카미음       |  |
| 중 기             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |               | 파프리카죽                                                                               | 오이죽          |                                                                                     |
| 후 기             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |               | 파프리카무른밥                                                                             | 오이무른밥        |                                                                                     |
| 완료기             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |               | 파프리카진밥                                                                              | 오이진밥         |                                                                                     |
| 에너지 (초/중/후/완료기) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |               |               | 26/57/97/136                                                                        | 26/56/93/131 |                                                                                     |
| 단백질 (초/중/후/완료기) | 1/1/2/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1/1/2/3       |               |               |                                                                                     |              |                                                                                     |
|                 | 5일/대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6일            | 7일            | 8일            | 9일/한글날                                                                              | 10일          |                                                                                     |
| 초 기             |                                                                                                                                                                                                                                | 타락미음②         | 타락미음②         | 무미음②          |  | 무미음          |                                                                                     |
| 중 기             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 근대죽           | 브로콜리죽         | 버섯죽           |                                                                                     | 무죽           |                                                                                     |
| 후 기             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 근대무른밥         | 브로콜리무른밥       | 버섯무른밥         |                                                                                     | 무무른밥         |                                                                                     |
| 완료기             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 근대진밥          | 브로콜리진밥        | 버섯진밥          |                                                                                     | 무진밥          |                                                                                     |
| 에너지 (초/중/후/완료기) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 41/56/93/130  | 41/58/98/138  | 26/56/95/132  |                                                                                     | 26/57/96/134 |                                                                                     |
| 단백질 (초/중/후/완료기) | 1/1/2/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1/1/2/3       | 1/1/2/3       |               |                                                                                     |              |                                                                                     |
|                 | 12일                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13일           | 14일           | 15일           | 16일                                                                                 | 17일          |                                                                                     |
| 초 기             | 아욱미음                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 아욱미음          | 아욱미음          | 굴미음           | 굴미음                                                                                 | 굴미음          |                                                                                     |
| 중 기             | 미역죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 달걀죽①          | 아욱죽           | 영양잡곡죽         | 콩나물죽⑤                                                                               | 시금치죽         |                                                                                     |
| 후 기             | 미역무른밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 달걀무른밥①        | 아욱무른밥         | 영양잡곡무른밥       | 콩나물무른밥⑤                                                                             | 시금치무른밥       |                                                                                     |
| 완료기             | 미역진밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 달걀진밥①         | 아욱진밥          | 영양잡곡진밥        | 콩나물진밥⑤                                                                              | 시금치진밥        |                                                                                     |
| 에너지 (초/중/후/완료기) | 26/56/92/130                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 26/65/108/138 | 26/56/94/131  | 27/66/109/146 | 27/57/94/130                                                                        | 27/56/93/130 |                                                                                     |
| 단백질 (초/중/후/완료기) | 1/1/2/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1/1/2/3       | 1/1/2/3       | 1/1/2/3       | 1/1/2/3                                                                             | 1/1/2/3      |                                                                                     |
|                 | 19일                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20일           | 21일           | 22일           | 23일                                                                                 | 24일          |                                                                                     |
| 초 기             | 쇠고기미음⑬                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 쇠고기미음⑬        | 쇠고기미음⑬        | 고구마미음         | 고구마미음                                                                               | 고구마미음        |                                                                                     |
| 중 기             | 채소죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 연근죽           | 쇠고기죽⑬         | 고구마죽          | 참깨당근죽                                                                               | 양배추죽         |                                                                                     |
| 후 기             | 채소무른밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 연근무른밥         | 쇠고기무른밥⑬       | 고구마무른밥        | 참깨당근무른밥                                                                             | 양배추무른밥       |                                                                                     |
| 완료기             | 채소진밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 연근진밥          | 쇠고기진밥⑬        | 고구마진밥         | 참깨당근진밥                                                                              | 양배추진밥        |                                                                                     |
| 에너지 (초/중/후/완료기) | 32/59/100/140                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 32/61/104/146 | 32/75/131/188 | 30/70/122/174 | 30/73/121/165                                                                       | 30/57/97/136 |                                                                                     |
| 단백질 (초/중/후/완료기) | 1/1/2/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1/1/2/3       | 1/3/5/8       | 1/1/2/3       | 1/2/3/4                                                                             | 1/1/2/3      |                                                                                     |
|                 | 26일                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 27일           | 28일           | 29일           | 30일                                                                                 | 31일          |                                                                                     |
| 초 기             | 닭살미음⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 닭살미음⑮         | 닭살미음⑮         | 바나나미음         | 바나나미음                                                                               | 바나나미음        |                                                                                     |
| 중 기             | 감자죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 닭가슴살죽⑮        | 무죽            | 두부죽⑤          | 늪은호박죽                                                                               | 버섯죽          |                                                                                     |
| 후 기             | 감자무른밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 닭가슴살무른밥⑮      | 무무른밥          | 두부무른밥⑤        | 늪은호박무른밥                                                                             | 버섯무른밥        |                                                                                     |
| 완료기             | 감자진밥                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 닭가슴살진밥⑮       | 무진밥           | 두부진밥⑤         | 늪은호박진밥                                                                              | 버섯진밥         |                                                                                     |
| 에너지 (초/중/후/완료기) | 29/62/105/148                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 29/66/113/160 | 29/57/96/134  | 28/63/108/151 | 28/58/98/138                                                                        | 28/56/95/132 |                                                                                     |
| 단백질 (초/중/후/완료기) | 1/1/2/3                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1/3/6/9       | 1/1/2/3       | 1/2/3/4       | 1/1/2/3                                                                             | 1/1/2/3      |                                                                                     |
| 원산지 표 시         | 쌀                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |               |               |                                                                                     |              |                                                                                     |
|                 | 백미                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 잡쌀            |               | 현미            | 흑미                                                                                  |              |                                                                                     |
|                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 국내산           |               | 국내산           | 국내산                                                                                 |              |                                                                                     |
|                 | 콩                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 육류            |               |               |                                                                                     |              |                                                                                     |
|                 | 두부                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 쇠고기           |               |               | 닭고기                                                                                 |              |                                                                                     |
|                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 한우            |               | 국내산           |                                                                                     |              |                                                                                     |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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 ⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기  
 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참  
 ※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

발행처: 광산구어린이·사회복지급식관리지원센터/발행일: 2026. 9. 11./작성자: 영양지원팀

# 구립쌍용아이캐슬어린이집 10월 식단표



전남광주통합특별시 광산구  
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만1-2세) 오전간식 즉+오후간식 우유제공형



## 일품DAY

| 월                                                            | 화                                                                 | 수                                                                  | 목                                                               | 금                                                           | 토                                                         |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>오전간식</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>    | <b>오전간식</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>         | <b>오전간식</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>          | <b>오전간식</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>       | <b>오전간식</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>   | <b>오전간식</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b> |
| <b>5일/대체휴일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b> | <b>6일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>           | <b>7일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>            | <b>8일(저탄소DAY)</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b> | <b>9일/한글날</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b> | <b>10일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>  |
| <b>12일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>     | <b>13일(광산오감DAY)</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b> | <b>14일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>           | <b>15일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>        | <b>16일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>    | <b>17일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>  |
| <b>19일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>     | <b>20일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>          | <b>21일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>           | <b>22일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>        | <b>23일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>    | <b>24일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>  |
| <b>26일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>     | <b>27일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>          | <b>28일(세계DAY-일본)</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b> | <b>29일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>        | <b>30일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>    | <b>31일</b><br><b>점심</b><br><b>오후간식</b><br><b>에너지/단백질</b>  |
| <b>원산지 표시</b>                                                | <b>원산지 표시</b>                                                     | <b>원산지 표시</b>                                                      | <b>원산지 표시</b>                                                   | <b>원산지 표시</b>                                               | <b>원산지 표시</b>                                             |

- ★ 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) 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. ★ 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.