

기관명	이슬어린이집		
발행일	2026. 7. 15.		
작성자	영양팀	감수	

8월 식단표

(1-2세 죽간식)

날짜/요일	31[월]		
오전간식	양송이죽		
점심	백미밥 황태무국 ⑤⑥ 돈육장조림 ⑤⑥⑩ 도라지오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	▶ 🍌 : 꾸러미 ▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 📅 저염데이 : 저염메뉴(1회) 국→송능(2회) ▶ 식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 키즈노트를 통하여 알려 드립니다	
오후간식	소보루빵 ①②④⑥ 우유 ②		
열량/단백 질	439/21		
▶ 간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요. (예: 오렌지, 꿀떡 등) ▶ 알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣			

▶ 간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요.
(예: 오렌지, 꿀떡 등)

▶ 알레르기 유발물질 (메뉴 뒤 번호 표시)
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

▶ 식단표에 실제 사용하는 식품의 원산지를 기재하여 제공하고 수급사정에 따라 변경된 경우, 수정 후 학부모에게 키즈노트를 통하여 알려 드립니다

날짜/요일	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]
오전간식	브로콜리죽 ⑤⑥	새우당근죽 ⑨	누룽지죽	단호박죽	게살죽 ①⑤⑥⑧
점심	백미밥 감자미역국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 달걀팥국 ① 삼치구이 ⑤⑥ 열갈이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥ 근대맑은국 ⑤⑥ 미트볼조림 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 순두부백탕 ⑤ 돼지고기깻잎볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	롤케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②	🍌썬옥수수 보리차	잔치국수 ⑤⑥⑬	구운달걀 ① 마시는요구르트 ②	🍌수박
열량/단백질	411/13	408/20	433/18	391/21	408/17

날짜/요일	10[월] Na-day	11[화]	12[수]	13[목]	14[금][말복]
오전간식	영양잡곡죽	참깨죽	참쌀죽	양배추김죽	당근죽
점심	기장밥 송능 훈제오리찜 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	흑미밥 쇠고기당면국 ⑤⑥⑬ 오징어간장조림 ⑤⑥⑪ 돌자반 ⑤ 깍두기 ⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 두부된장국 ⑤⑥ 크래미콘샐러드 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	수수밥 복덕국 ⑤⑥ 돈육채표고버섯볶음 ⑤⑥⑩ 고구마순들깨나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 달고양탕 ⑤ 메추리알조림 ①⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	🍌바나나 우유 ②	🍌썬감자 동글레차	오미자수박화채	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯	밤식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량/단백질	421/12	404/17	404/12	409/19	424/17

대체 휴일

날짜/요일	17[월]	18[화]	19[수]	20[목] Na-day	21[금]
오전간식	대체 휴일				
점심					
오후간식					
열량/단백질					

날짜/요일	24[월]	25[화] Na-day	26[수]	27[목]	28[금]
오전간식	채소죽 ⑤⑥	새송이버섯죽	당근양파죽	참치죽	미역죽 ⑤⑥
점심	기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬ 청포묵당근무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 안매운육개장 ⑤⑥⑬ 🍌새우두부달걀찜 ①②⑤⑨ 구이김 깍두기 ⑨	참치볶음밥 ⑨ 🍌표고버섯국 어묵조림 배추김치 ⑨	수수밥 청국장 ⑤⑥⑨ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다시마우춧국 ⑤⑥ 닭가슴살조림 ⑤⑥⑬ 파프리카새콤무침 배추김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑥	🍌복숭아 ⑪	잼샌드위치 ①②⑤⑥ 두유 ②	🍌멜론 우유 ②	🍌썬고구마 옥수수차
열량/단백질	425/17	417/17	395/12	423/21	409/17

원산지 표시	쌀				콩(원재료 중국산)			쇠고기 [국내산 (한우,육우,젓소)표기 필수]			돼지고기		닭고기	오리고기	배추김치	
	누룽지	흑미	백미	참쌀	콩비지	순두부	두부	국거리용		볶음 및 찜류					배추	고춧가루
	국산	국산	국산	국산	국산	국내가공산		국내산(한우)		국산		국산	국산	국산	국산	국산
	수산물				가공품 (식육수산)	미트볼		너비아니		떡갈비		참치				
	오징어	고등어				돼지고기	오징어	돈육	쇠고기	돼지고기	다랑어					
	베트남산	노르웨이산	산	산		국산	베트남산	국산	국산	국산	원양어선산	산	산	산		

베트남산	노르웨이산	산	산		국산	베트남산	국산	국산	국산	국산	원양어선산	산	산	산	산
------	-------	---	---	--	----	------	----	----	----	----	-------	---	---	---	---

1-2세 식단안내문

1일 영양소 섭취기준

연령 구분	에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
1-2세	900	20	450	630

[2025 한국인 영양소 섭취기준]

식단 및 조리법 매달 15일 제공

		소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑩⑬ 열갈이된장국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	소보로비빔밥 ①③⑥⑤⑩⑬ 열갈이된장국⑤⑥ 견과류우영조림 ④⑤⑥⑭ 깍두기⑨
식단	조리법	1-2세	3-5세

 자연간식(주3회이상)  꾸러미 표기  저염데이(나트륨을 줄인 저염메뉴 제공, 국→송농제공)

 간식메뉴 떡, 빵, 제철과일은 '구체적 메뉴명'을 식단표와 급식운영일지에 기재해주세요.
(예 : 오렌지, 꿀떡, 단팥빵 등)

배식 시 유의사항

밥류  잡곡량 5% 이내 사용 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	매끄럽고 동글동글한 음식  세로 방향으로 작게 썰고, 가급적 껍질을 제거하여 제공	해물류  소화, 저작이 어려운 진미채무침, 주꾸미, 낙지볶음, 길간 조개, 해산물류 제공안함
쌈채소  3-5세보다 작게 잘라서 제공 (생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	나물류  2cm 이하 길이로 잘라서 제공	견과류, 콩류  1-2세 제공하지 않음 (옥수수 는 으깨서 제공 가능)
떡류  제공하지 않음	* 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우 → 감수 후 제공 가능	

원산지 표시 품목(29종)

축산물: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기, 식육, 포장육, 식육가공품 포함

농산물: 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찰쌀, 쌀 가공품 포함)

배추김치[배추김치 가공품 포함, 배추(열갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시]

콩[두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함]

수산물: 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(활태, 북어 등 건조한 것 제외),

고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게),

전복, 방어 및 부세(해당 수산물 가공품 포함)

원산지 표시	쌀			콩			쇠고기 [국내산(현우, 육우, 젓소)표기 필수]		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	흑미	누룽지	두부	순두부	연두부	국거리용	볶음 및 찜류				배추	고춧가루
	산	산	산	산	산	산	국내산(현우)	산()	산	산	산	산	산
	수산물			가공품 (식육수선)			참치	돈까스	떡갈비	사골원액	핫도그		
	오징어						다랑어	돼지고기	쇠고기	돼지고기	돼지고기		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지가 변경된 경우 급식제공 전 원산지 정정하여 식단표 게시 및 안내



식단감수신청

감수 신청	· 대상: 동구 센터 식단 이용 급식소[8일 이하(연장식 포함)로 신청] · 기간: 매달 15일~25일(26일 이후 불가능), 감수확인서 발송 후 재감수 불가 · 방법: 이메일(djdonggu7@daum.net)
감수 필요	· 요일간 교환 ex) 화요일 전체식단 목요일 전체식단 변경 · 시설 특성 또는 아동의 기호도에 따라 변경 ex) 생일잔치, 행사 등 · 식자재 수급 불가로 다른 식품군, 다른 조리법으로 변경
감수 불필요	· 제철과일·채소 등 수급불가로 동일 식품군, 동일 조리법으로 변경 · 영양사가 작성한 식단에서 추가 메뉴 제공 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제외) · 행사로 인한 외부도시락 제공

* 대전 동구 등록시설에 한하여 감수 가능 (단, 동구 센터 식단을 사용하지 않는 경우 감수 불가)

동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등
	김치	모든 종류의 김치류 백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등
	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 * 인절미, 찹쌀떡 주의
간식	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 팜샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 * 당분과 지방함량이 많은 빵 주의
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등 * 연속해서 같은 과일 제공되지 않도록 주의
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(X) * 가공적 가공식품은 지양
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(X)
	동푸른생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 ↔ 고등어조림(X), 고등어구이 ↔ 살치구이(O)
	흰살생선 (가공제품이 아닌 생선에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 ↔ 가자미조림(X), 가자미구이 ↔ 임연수구이(O)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 숙갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일조리법으로 영양소 열량까지 고려하여 조리·배식권장

* 식단 변경에 따른 알레르기 표기 변동은 시설내에서 꼭 확인 바람



대전동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

