발 행 처: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발 행 일: 2026.10.15.
작 성 팀: 영양팀
식단문의: 042-242-5618

참좋은어린이집 11월 식단표

일반형(오전죽2회) - 0~2세

대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구분	월		화		수		목		금		토	
1주	2		3		4		5		6		7	
오전간식	쌀과자⑤⑥		브로콜리죽⑤⑥		사과		쇠고기죽⑯		귤		떠먹는요구르트②	
중식	백미밥 안매운김칫국⑨ 가자미구이⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기		잡곡밥 호박양팟국 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥ 무챗국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 배추김치⑨		백미밥 북어미역국 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	해쉬브라운⑤		모둠어묵탕⑤⑥		핫케이크①②⑤⑥+우유②		꼬마주먹밥⑤		찐감자+우유②			
열량(kcal) 단백질(g)	403	13	391	14	431	13	433	16	429	17	337	13
2주	9		10		11		12		13		14	
오전간식	당근스틱+치즈②		애호박죽⑤⑥		바나나		연두부죽⑤		배		우유미숫가루②⑤	
중식	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨		잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ⑤⑥⑩⑫⑯ 느타리버섯나물볶음 배추김치⑨		달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 치커리유자청무침 배추김치⑨		잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨		들깨칼국수⑥ 백미밥1/2 닭봉구이⑤⑮ 깍두기⑨	
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩		미니약과⑤⑥+과채주스		핑거스틱빵①②⑤⑥+우유②		푸실리샐러드⑤⑥⑫		찐고구마+우유②			
열량(kcal) 단백질(g)	409	18	413	12	411	13	418	13	406	13	348	14
3주	16		17		18		19		20		21	
오전간식	시리얼⑤⑥+우유②		전복죽⑱		쌀과자⑤⑥		흑임자죽		사과		떠먹는요구르트②	
중식	백미밥 채개장⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 미나리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ +양념장⑤⑥ 청국장국⑤⑥⑨ 깻잎나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 달걀국① 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 파프리카새콤무침 깍두기⑨		새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 아욱된장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥		키위+치즈②		과일요거트샐러드 (사과, 방울토마토)②⑫		물만두⑤⑥⑩		찐단호박+우유②			
열량(kcal) 단백질(g)	393	18	418	18	366	13	412	14	424	16	313	10
4주	23		24		25		26		27		28	
오전간식	단감		청경채죽⑤⑥		삶은달걀①+보리차		영양닭죽⑮		연두부찜⑤		우유미숫가루②⑤	
중식	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순두부백탕①⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨		짜장밥⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		크림소스스파게티②⑥⑩ 백미밥1/2 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식	감자전		후리가케주먹밥⑤		치즈빵①②⑤⑥+과채주스		배+쌀과자⑤⑥		식빵①②⑤⑥+우유②			
열량(kcal) 단백질(g)	389	15	426	19	432	18	412	17	420	18	345	10
5주	30		생일식단		저염식단							
오전간식	키위		사과		배							
중식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 콘샐러드(올리브유) 배추김치⑨		백미밥 두부미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기양배추찜⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	시리얼⑤⑥+우유②		케이크①②⑤⑥		찐단호박+우유②							
열량(kcal) 단백질(g)	437	13	398	11	419	17						

<알레르기 유발식품>
①난류(가금류)②우유(유제품)③메밀④땅콩
⑤대두(콩나물,된장,두부,유부)⑥밀⑦고등어⑧게
⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산류(SO2잔류량,10mg/kg이상함유)⑭호두⑮닭고기
⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시

쌀		콩		축산물			식육가공품		수산물가공품	
밥	국내산	두부	국내산	쇠고기	국내산(한우/육우/젖소)	한우	치킨너겟	닭고기 국내산		
죽	국내산	연두부	국내산		외국산	호주산	미트볼	닭고기 국내산		산
누룽지	국내산	순두부	국내산					돼지고기 국내산		
쌀가공품				돼지고기		국내산	떡갈비	돼기고기 국내산		
	산		산					쇠고기 호주산		산
배추김치				닭 고 기		국내산	탕수육	돼지고기 국내산		
배추	국내산	고춧가루	국내산							
수산물				오리고기		국내산	※ 예시) 소시지 - 돼지고기 미국산 - 쇠고기 미국산 - 닭고기 국내산			
전복	국내산		산							

대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 안내문

☎ 문 의 : 042 · 242 · 5610 ~ 5618

□ 식단 작성 기준

▸ 연령별 1일 영양섭취 기준

연령		열량(kcal/일)	단백질(g/일)	
		필요추정량	권장섭취량	충분섭취량
영아	0~5개월	500	-	10
	6~11개월	600	15	-
유아	1~2세	900	20	-
	3~5세	1,400	25	-
만6~18세	6~8세	1,600	35	-
	9~11세	1,900	48	-
	12~14세	2,250	58	-
	15~18세	2,350	60	-

「한국인 영양소 섭취기준(2025)」 기준

▸ 끼니별 1일 열량 배분 기준

구분	열량(kcal) 비율	제공 식단 열량(kcal)	
		1~2세	3~5세
오전간식	8%	**월~금** (오전간식, 점심, 오후간식) 390~440kcal (저녁) 244~294kcal **토요일** (오전간식, 점심) 299~349kcal	**월~금** (오전간식, 점심, 오후간식) 600~680kcal (저녁) 384~464kcal **토요일** (오전간식, 점심) 464~544kcal
중식	28%		
오후간식	10%		
석식	30%		

「2025 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침」 기준

□ 식단 제공 안내

▸ 식단 및 레시피 종류

구분	대상	종류	구분	대상	종류
영아	0세	이유식(초기·중기·후기)	아동	6~11세	기타시설 식단 (중식·간식·석식, 간식·석식)
유아	1~2세	중식(일반형, 죽식형, 오전죽2회), 석식(야간보육형)			
	3~5세		청소년	12~18세	기타시설 식단(조식·중식·석식·간식, 중식·간식·석식, 간식·석식)
	3~5세(유치원)	중식(일반형, 오전죽2회)			

▸ 식단 표시 안내

- 이달에 제공되는 **자연간식**은 '🍓'로, **친환경 우수 농산물지원 꾸러미**는 '☻'로 표시됩니다.
- 이달에 제공되는 **식육·어육 가공품**은 **주황색**으로 표시됩니다.

▸ 식단 및 레시피 제공일 : 매달 15일(단, 제공일이 주말 또는 공휴일인 경우 전일 제공함)

▸ 식단 제공 방법

- 급식소 대표 E-mail 발송
- 센터 홈페이지 게시
  * 식단 및 레시피: 센터 홈페이지(https://dietary4u.mfds.go.kr/junggudj/) > 정보제공 > 어린이급식소 > 월간식단 및 표준레시피
- 대전육아종합지원센터 게시: (http://daejeon.childcare.go.kr/ccef/main.jsp) > 어린이집 지원 > 어린이집 식단[중구]

□ 식단 감수 안내

▸ 감수절차

센터→급식소	⇨	급식소	⇨	급식소→센터	⇨	센터→급식소
매달 15일 식단 제공		식단 확인 및 변경 희망 시 식단감수 요청서 작성		식단감수 요청서 발송 (메일 또는 팩스)		식단감수 확인서 회신

▸ 감수대상: 대전광역시 중구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단을 사용하는 센터 등록급식소(일반회원·기본회원)

▸ 신청기간: 식단 제공일로부터 1주일(예시: 4월 15일 제공 → 4월 21일까지 요청)

▸ 신청방법

① 식단감수 요청서 작성(센터 홈페이지: https://dietary4u.mfds.go.kr/junggudj/ 자료마당 > 서식자료)
※ 단, 원본 식단의 50%이상 수정하여 감수하는 것은 지양합니다.
② 센터 메일 또는 팩스 발송(E-mail: junggudj@ccfsm.or.kr / 팩스: 042-242-5619)

▸ 감수제외 사유

- 식자재 수급불가 등으로 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하는 경우
- 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴를 더 배식하는 경우**(단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)**
  예) 영양사가 작성한 3찬의 식단에서 매일 부찬(나물류)을 1찬 추가하여 총 4찬으로 제공하는 경우,
  영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 매일 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우,
  영양사가 작성한 메뉴에 식재료를 추가하여 메뉴를 제공하는 경우 등

구 분	대체 가능 식품	
밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 * 밥은 잡곡 종류로 시설에서 구매가능한 어느 잡곡이나 사용하셔도 됩니다.	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자양파국, 시금치된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고깃국	쇠고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어뭇국 등
주반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림), 훈제오리 등
	어류	고등어, 꽁치, 임연수, 코다리, 병어, 삼치, 장어(조림,구이), 오징어볶음 등
	알류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이), 콩자반 등
부반찬	청경채, 고사리, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추 등을 이용한 볶음이나 무침으로 대체 가능	
김치	얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기, 동치미 등	
과일	사과, 배, 딸기, 키위, 파인애플, 바나나, 토마토, 귤, 블루베리 등	
떡	송편, 꿀떡, 바람떡, 영양떡, 증편, 꿀백설기, 백설기, 무지개떡, 절편, 경단 등	
빵	크로와상, 모닝빵, 토스트, 샌드위치, 페스츄리, 핫케이크, 머핀, 호빵, 단팥빵, 마들렌 등	
차	보리차, 둥굴레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 모과차, 대추차, 메밀차, 현미차 등	

대전광역시 중구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 안내문

☎ 문 의 : 042 · 242 · 5610 ~ 5618

□ 영유아 식단 제공 시 유의사항

▸ 1~2세 급식 제공 시 유의사항

- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 다소 씹기 어려운 식재료의 사용은 지양합니다.
- 당근스틱과 같은 딱딱한 음식은 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리합니다.
- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 미끄러운 음식은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 음식은 잘게 잘라서 배식합니다.(나물류는 1cm 정도로 잘게 잘라서 배식)
- 찐고구마, 삶은달걀, 찐감자 등은 반드시 음료와 함께 제공하여 목이 메지 않도록 합니다.

▸ 식품별 유의사항

식품	유의사항	비고
견과류	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의함	잘게 부수거나, 얇게 썰어 제공
메추리알, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있음	잘라서 제공
떡류	찹쌀로 만든 떡처럼 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의함	-
고구마, 백설기, 삶은 달걀노른자	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함	작은 조각으로 잘라서 제공
포도	껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있음	껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
파인애플	단백질 분해효소인 '브로멜린'이 구강염을 유발하므로 주의함	과량을 섭취하지 않도록 하며 특히 빨아 먹지 않도록 지도
젤리 등	형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 항상 주의함	-
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 등	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함	-
오이소박이, 깍두기 등	씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 주의함	잘라서 제공
동태, 북어 등	생선 뼈가 있을 수 있으므로 주의함	살을 발라서 제공하거나 손질 시 유의

▸ 알레르기 유발식품

- 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.
- 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
- 식품알레르기 표시 중 제공 레시피의 콩기름 사용으로 인해 '⑤'가 표시되었으며 콩과 밀가루로 만들어지는 메주를 이용한 양념류(간장, 된장, 고추장 등)의 사용으로 '⑤, ⑥'이 함께 표시되었으니 참고해주시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

□ 원산지 표시 대상 품목

구분	품목
농축산물 9종 (농축산물 9종이 함유된 가공품)	쌀[1](밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추와 고춧가루), 쇠고기[2], 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)
	식육가공품(햄류・소시지류・베이컨류・건조저장육류・양념육류・식육추출가공품・식육함유가공품), 배추김치 가공품, 쌀 가공품, 콩 가공품
수산물 20종 (수산물 20종이 함유된 가공품)	넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 방어, 전복, 부세
	어육가공품(어육살・연육・어육반제품・어묵・어육소시지・기타 어육가공품), 젓갈류, 건포류, 기타 수산물 가공품

▸ 원산지 표시 방법

– 일괄표시 : 제공되는 메뉴의 품목별 원산지가 모두 동일한 경우에 한해 가능합니다.

예) 식단에 쇠고기를 포함하는 메뉴가 제공될 경우 원산지가 모두 같으면 일괄표시

– 조리법에 따른 표시

예) 국거리용 쇠고기 : 국내산 / 반찬용 쇠고기 : 호주산

※ 일괄표시 시 가공품이 포함되는 경우 원산지를 확인 후 표시하시기 바랍니다.

*** 원산지 안내 후 식재료 수급 상황에 따른 원산지 변동이 있을 경우,**
빠른 시일 내, 가정통신문이나 홈페이지(또는 SNS, 키즈노트) 등으로 변경사항을 다시 안내하셔야 합니다.

출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침