발행일: 26. 11. 1
원 장: 정선미
영양사: 남유선 이호경

11월 식단 『1~2세 연장식 매일국이있는 식단』

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
석식	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 소고기부추전⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 감잣국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑮ 과일요거트범벅②⑫ 깍두기	당·나·귀 소고기채소덮밥⑤⑥⑯ 모둠버섯국⑤⑥ 찐만두⑤⑥⑩ 무나물볶음⑤⑥ 깍두기
열량kcal/단백질g	252.9 / 9.4	256 / 10	234.8 / 10.3	265.6 / 10.9	237 / 9.7
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
석식	백미밥 안매운김칫국⑨ 훈제오리찜 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	당·나·귀 콩나물밥&저염양념장⑤⑥ 북엇국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치
열량kcal/단백질g	246.2 / 10.1	253.6 / 8.8	237.5 / 11.1	229.2 / 9.5	252 / 14.6
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
석식	백미밥 청국장⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 무나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 소고기당근볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기	백미밥 애호박젓국⑨ 돼지불고기⑤⑥⑩ 부추나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	당·나·귀 게살볶음밥①⑤⑥⑧ 배추당면국⑤⑥ 연두부계란찜①⑤ 오이초무침 깍두기⑨
열량kcal/단백질g	256.4 / 12.2	214.4 / 9.9	233.6 / 12.3	250.3 / 10.6	254.7 / 10.8
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
석식	백미밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 브로콜리깨소스무침①⑤⑥ 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑯ 근대나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 우동국⑤⑥ 다진돼지고기두부조림 ⑤⑥⑩ 배추나물무침⑤⑥ 백김치⑨	당·나·귀 카레라이스⑤⑥ 들깨뭇국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 백김치
열량kcal/단백질g	226.3 / 10.2	221.9 / 8.9	241.2 / 7.2	229.9 / 10.9	284.3 / 8.9
다섯째주	**30(월)**				
석식	백미밥 호박된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵양파볶음⑤⑥ 백김치				
열량kcal/단백질g	246.9 / 9.5				

♬식사구성♪

▶ 당·나·귀 당·나·귀 식단이 제공됩니다.

※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!

원산지표시

밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	백김치/배추김치		두부	연두부	순두부	콩비지
백미	찹쌀	현미		한우	육우	젖소	수입				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩
국산	국산	국산		국산	산	산	산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

수산물		가공품(농산물·축산물·수산물)											
오징어	고등어	훈제오리	동그랑땡			너비아니			어묵		참치		게살	
국산	국산	국산	돼지	국산	두부	국산	닭	국산	돼지	국산	연육	베트남산	다랑어	원양산	꽃게	미국산

♣ **식품알레르기 유발물질 정보**를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

11월 식단안내

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

1. 식단 제공 기준

▶ 대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은"2025 한국인 영양소 섭취기준"에 준하여 개발하였습니다.

▶ 1~2세는 하루 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g, 3~5세 유아는 하루 필요 추정량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g으로 작성하였습니다.「점심1회, 간식(오전/오후) 기준 1~2세 400~500kcal, 3~5세 600~700kcal」

▶ 3~5세 식단의 구성은 밥, 국, 김치 포함 3찬을 기본으로 구성되어 있습니다.

▶ 어린이집 및 유치원 식단의 종류는 초·중·후기·완료기 이유식, 1~2세 일반식·죽간식·연장식, 1~2세 매일 국이 있는 일반식·죽간식·연장식, 3~5세 일반식·죽간식·연장식, 유치원 식단으로 총 11가지가 제공됩니다.

▶ 안전하고 영양을 고루 갖춘 식약처에서 인증하는 "어린이 기호식품 품질인증" 제품을 우선적으로 제공 부탁드립니다.
"식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)> 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능합니다.

2. 자연 간식 제공

▶ **비타민 및 무기질이 풍부한 과일 및 채소에 대해 영양소 파괴를 최소화 하여 간식으로 제공 합니다.**

① 식단에서"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.
- 제철과일과 생채소는 어린이집·유치원의 상황에 맞춰 변경 가능합니다. 변경 시, 급식일지 또는 운영일지에는 실제로 사용할 식품으로 기재합니다. (예: 사과, 오이스틱, 찐감자, 찐단호박)
- 생채소(무, 오이, 당근, 양배추, 고구마, 파프리카 등)는 채소의 맛과 색, 질감을 고려하여 제공합니다.

② 식단은 구체적인 메뉴 명으로 작성하여 보관합니다. (예: 장조림·생선구이·제철과일·채소스틱(X) → 소고기장조림·갈치구이·사과·당근스틱(O))

3. 식단 활용 시 배식 주의사항

▶ 연령 특성을 고려한 급간식(크기, 맛, 조리형태 등)이 제공되어야 합니다.
- 식단에 표기된 모든 메뉴(급·간식)에 대해서는 영·유아의 특성을 고려한 크기로 잘라서 아이들이 먹기 좋게 제공하여 주시길 부탁드립니다.

- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류)과 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않길 바랍니다.

- 36개월 이후의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의해주시길 바랍니다.

	1~2세	3~5세
떡류	· **떡류 제외** ※ 행사·전통 식품 제공 등의 사유로 **일시적으로 '떡' 제공 시** 키즈노트 공지 등의 **학부모 안내가 있는 경우, 감수 후 제공 가능** ※ **주기적으로 '떡'제공을 희망**하는 경우, **운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 경우에 감수 후 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)**	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 주의가 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공)
견과류·콩류·옥수수	· **제공하지 않음(삼킴 주의)** ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
샐러드·쌈채소	· 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
고구마, 강력분으로 만든 빵	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
볶음밥·덮밥	· 채소크기는 1*1이하로 썰기	
나물무침	· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공	
배추김치	· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
깍두기	· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	

4. 레시피

표준레시피	본 센터의 모든 식단은 표준레시피 및 조리방법이 제공됩니다. (홈페이지 상단"정보제공 → 월간식단 및 표준레시피"에서 검색)

11월 식단안내

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

5. 원산지 표기

▶ 아래 보기와 같은 식품 사용 시에는 원산지를 꼭 표기하고, 도축증빙서류 및 거래명세표 등 증거가 될 자료를 증빙서류로 보관해야 합니다. 허위표시 된 식재료는 과태료가 부과됩니다.

농산물	쌀「쌀 : 국내산」(밥, 죽, 누룽지), 김치「배추 : 국내산, 고춧가루: 국내산」, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
육류	소고기「국내산(한우, 젖소, 육우 구분 표기)」돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)「국내산」으로 표기
육가공품	식육가공품은 함량이 많은 순으로 표기. 예) 미트볼, 너비아니, 동그랑땡「돈육:국내산, 계육:국내산」
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기. 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세, 해당 수산물 가공품

6. 식품 알레르기 식단 제공 기준

▶ 식품 알레르기 질환에 대한 지침(알레르기 유발 식품, 실질적인 대처방법 포함)을 마련하여 게시하고, 보호자에게 안내하여야 합니다.

▶ 영·유아별 식품 알레르기 질환을 조사한 기록이 있어야 하며, 식품 알레르기 질환이 있는 영·유아가 재원하고 있는 경우, 이를 고려한 대체식 조리나 배식이 이루어졌다는 기록이 있어야 합니다.

▶ 알레르기 체질(극심한 아토피)인 유아들은 아래 19가지 알레르기 유발 식품 제공 시 개별 특성을 고려하여 제공 바랍니다.

▶ 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

① 난류(달걀) ② 우유 ③ 메밀	④ 땅콩 ⑤ 대두(콩) ⑥ 밀	⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우	⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토	⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기	⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	⑲ 잣

7. 식단 감수 안내

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 센터 식단을 이용하는 어린이 급식소의 상황에 따라 개별 식단 감수를 지원하고 있습니다.
매월 15일에 게시되는 다음 달 식단을 확인한 후, 변경이 필요한 경우 아래 절차에 따라 매월 25일까지 감수를 신청해 주시기 바랍니다.

1. 식단 확인
센터에서 발송한 다음 달 식단을 확인합니다.

2. 변경 메뉴 표시
변경이 필요한 메뉴를 식단표에 빨간색으로 표시합니다.

3. 감수 신청 (매월 25일까지)
「식단 감수 요청서」를 작성하여 변경사항을 표시한 식단표와 함께 센터 이메일로 제출합니다.

4. 식단 감수
센터에서 요청 내용을 검토하고, 필요한 경우 기관과 협의하여 식단을 조정합니다.

5. 결과 안내
감수 결과를 반영한 식단과 감수 결과 내역을 기관에 발송합니다.

※ 본 센터에서 제공하는 식단은 영양 필요량을 고려하여 균형 있게 작성되었습니다. 식단 변경이 필요한 경우 반드시 식단 감수 절차를 이용해 주시기 바랍니다. 감수 없이 임의로 변경하여 사용한 식단에 대해서는 본 센터에서 책임지지 않습니다.

참고문헌 : 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서, 2025년 한국인영양소섭취기준

식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설에서는 문의 바랍니다.

☎ 전화 : 042-520-5781~3 / FAX : 070-4850-8485

발행일: 26. 11. 1
원 장: 정선미
영양사: 남유선 명세연

11월 식단 『1~2세 죽간식 매일국이있는 식단』

대전광역시 서구 어린이사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목) 당나귀	6(금)	7(토)
오전간식	모둠버섯죽⑤⑥	우유채소죽②	해물죽⑤⑥⑰⑱	양배추죽	브로콜리죽	참깨죽
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치	☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 닭살스테이크⑤⑥⑮ 양배추샐러드& 오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/ ★방울토마토⑫	간장비빔국수⑤⑥	시리얼&우유②/ ★바나나	★찐고구마/우유②	롤케이크①②⑥/★귤	
열량kcal/단백질g	413.6 15.6	423.5 18.2	443.4 16.3	447.4 16.8	449.5 16.9	311 14

둘째주	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	연두부죽⑤	흑임자죽	미역죽⑤⑥	시금치죽⑤⑥	계란죽①⑤⑥	잣죽⑲
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 김계란말이①⑤ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 새우살케첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 애호박볶음⑤⑥ 백김치	찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 하얀무생채 백김치	흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 오징어국⑤⑥⑰ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	미니쌀국수⑤⑥/★배	♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤	찐햇도그①②⑥⑩/ ★단감	★찐감자/우유②	후레쉬번①②⑥/ ☻★사과	
열량kcal/단백질g	455.1 16.1	400.9 15.6	453.2 15.5	401 15.6	476.4 17.4	347.4 17.7

셋째주	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 당나귀	20(금)	21(토)
오전간식	밤죽	단호박죽	누룽지채소죽	☻양파죽⑤⑥	닭가슴살죽⑮	녹두죽
점심	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 닭안심데리야끼볶음 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 오리로스구이 시금치나물무침⑤⑥ 백김치	찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림 ⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 김자반⑤⑥ 백김치
오후간식	세발나물전①⑤⑥/ ★샤인머스캣	과일요거트샐러드②⑫	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ /★오렌지	☻★찐고구마/우유②	카스테라①②⑥/ ★키위	
열량kcal/단백질g	429.6 15.9	413.9 15.3	453 15.1	467.5 19.9	454.5 17.4	339.3 15

넷째주	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전간식	애호박죽⑤⑥	참치채소죽	김가루찹쌀죽	☻당근죽	바지락죽⑱	흑임자죽
점심	기장밥 콩나물국⑤ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드& 요거트드레싱② 깍두기⑨	파인애플새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② 크래미숙주나물무침 ①⑤⑥⑧ 백김치	잡곡밥 황탯국⑤⑥ 돼지목살채소볶음 ⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 백김치
오후간식	치즈주먹밥②⑤/★사과	미니우동⑤⑥	감자버터구이②/ ★바나나	★찐단호박/우유②	찐빵⑤⑥/☻★배	
열량kcal/단백질g	451.3 12.9	386.6 14.4	423.1 17.9	400.3 16.5	445.9 18.6	339.4 14.4

다섯째주	30(월)
오전간식	삼색채소죽⑤⑥
점심	기장밥 계란국①⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치
오후간식	로제스파게티②⑤⑥⑫ /★귤
열량kcal/단백질g	454.4 14.3

▶ 당·나·귀 당·나·귀 식단이 제공됩니다.

※덜 달게! 덜 짜게! 더 건강하게! 조리하는 레시피를 실천해보아요!

▶"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.

▶ ☻ 표시는 친환경우수농산물 현물 공급 지원 식재료가 반영된 메뉴입니다.

▶ [2026년도 건강 식생활 프로그램-당·나·귀] 채소를 활용한 저당 레시피 공모전 메뉴를 소개합니다.

메뉴는 둔산더샵미리별어린이집에서 제공해주신 ♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부 채소볼♥입니다.

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	수산물			
	백미	찹쌀	현미	흑미	한우				배추	고춧가루	콩	콩	콩	고등어	바지락	새우	삼치
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	베트남	국산
	가공품(농산물·축산물·수산물)																
	떡갈비				어묵		동그랑땡				참치		크래미				
	돼지 국산		소 국산		명태 베트남산		돼지 국산		두부 국산		다랑어 원양산		명태 미국산				

♣ **식품알레르기 유발물질 정보**를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

11월 식단안내

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

1. 식단 제공 기준

▶ 대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은"2025 한국인 영양소 섭취기준"에 준하여 개발하였습니다.

▶ 1~2세는 하루 필요 추정량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g, 3~5세 유아는 하루 필요 추정량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g으로 작성하였습니다.「점심1회, 간식(오전/오후) 기준 1~2세 400~500kcal, 3~5세 600~700kcal」

▶ 3~5세 식단의 구성은 밥, 국, 김치 포함 3찬을 기본으로 구성되어 있습니다.

▶ 어린이집 및 유치원 식단의 종류는 초·중·후기·완료기 이유식, 1~2세 일반식·죽간식·연장식, 1~2세 매일 국이 있는 일반식·죽간식·연장식, 3~5세 일반식·죽간식·연장식, 유치원 식단으로 총 11가지가 제공됩니다.

▶ 안전하고 영양을 고루 갖춘 식약처에서 인증하는 "어린이 기호식품 품질인증" 제품을 우선적으로 제공 부탁드립니다.
"식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)> 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"에서 인증 제품 확인 가능합니다.

품질인증

2. 자연 간식 제공

▶ **비타민 및 무기질이 풍부한 과일 및 채소에 대해 영양소 파괴를 최소화 하여 간식으로 제공 합니다.**

① 식단에서"★"표시된 메뉴는 자연간식으로 제철과일이나 생채소를 제공합니다.
- 제철과일과 생채소는 어린이집·유치원의 상황에 맞춰 변경 가능합니다. 변경 시, 급식일지 또는 운영일지에는 실제로 사용할 식품으로 기재합니다. (예: 사과, 오이스틱, 찐감자, 찐단호박)
- 생채소(무, 오이, 당근, 양배추, 고구마, 파프리카 등)는 채소의 맛과 색, 질감을 고려하여 제공합니다.

② 식단은 구체적인 메뉴 명으로 작성하여 보관합니다. (예: 장조림·생선구이·제철과일·채소스틱(X) → 소고기장조림·갈치구이·사과·당근스틱(O))

3. 식단 활용 시 배식 주의사항

▶ 연령 특성을 고려한 급간식(크기, 맛, 조리형태 등)이 제공되어야 합니다.
- 식단에 표기된 모든 메뉴(급·간식)에 대해서는 영·유아의 특성을 고려한 크기로 잘라서 아이들이 먹기 좋게 제공하여 주시길 부탁드립니다.

- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류)과 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않길 바랍니다.

- 36개월 이후의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공하며 제공 시 주의해주시길 바랍니다.

	1~2세	3~5세
떡류	· **떡류 제외** ※ 행사·전통 식품 제공 등의 사유로 **일시적으로 '떡' 제공 시** 키즈노트 공지 등의 **학부모 안내가 있는 경우, 감수 후 제공 가능** ※ **주기적으로 '떡'제공을 희망**하는 경우, **운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 경우에 감수 후 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)**	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미. 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 주의가 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공)
견과류·콩류·옥수수	· **제공하지 않음(삼킴 주의)** ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
샐러드·쌈채소	· 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
고구마, 강력분으로 만든 빵	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
볶음밥·덮밥	· 채소크기는 1*1이하로 썰기	
나물무침	· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공	
배추김치	· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
깍두기	· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	

4. 레시피

표준레시피	본 센터의 모든 식단은 표준레시피 및 조리방법이 제공됩니다. (홈페이지 상단"정보제공 → 월간식단 및 표준레시피"에서 검색)

11월 식단안내

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

5. 원산지 표기

▶ 아래 보기와 같은 식품 사용 시에는 원산지를 꼭 표기하고, 도축증빙서류 및 거래명세표 등 증거가 될 자료를 증빙서류로 보관해야 합니다. 허위표시 된 식재료는 과태료가 부과됩니다.

농산물	쌀「쌀 : 국내산」(밥, 죽, 누룽지), 김치「배추 : 국내산, 고춧가루: 국내산」, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
육류	소고기「국내산(한우, 젖소, 육우 구분 표기)」돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)「국내산」으로 표기
육가공품	식육가공품은 함량이 많은 순으로 표기 예) 미트볼, 너비아니, 동그랑땡「돈육:국내산, 계육:국내산」
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기. 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세, 해당 수산물 가공품

6. 식품 알레르기 식단 제공 기준

▶ 식품 알레르기 질환에 대한 지침(알레르기 유발 식품, 실질적인 대처방법 포함)을 마련하여 게시하고, 보호자에게 안내하여야 합니다.

▶ 영·유아별 식품 알레르기 질환을 조사한 기록이 있어야 하며, 식품 알레르기 질환이 있는 영·유아가 재원하고 있는 경우, 이를 고려한 대체식 조리나 배식이 이루어졌다는 기록이 있어야 합니다.

▶ 알레르기 체질(극심한 아토피)인 유아들은 아래 19가지 알레르기 유발 식품 제공 시 개별 특성을 고려하여 제공 바랍니다.

▶ 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

① 난류(달걀) ② 우유 ③ 메밀	④ 땅콩 ⑤ 대두(콩) ⑥ 밀	⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우	⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토	⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기	⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	⑲ 잣

7. 식단 감수 세부 절차 및 방법

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 센터 식단을 이용하는 어린이 급식소의 상황에 따라 개별 식단 감수를 지원하고 있습니다.
매월 15일에 게시되는 다음 달 식단을 확인한 후, 변경이 필요한 경우 아래 절차에 따라 매월 25일까지 감수를 신청해 주시기 바랍니다.

1. 식단 확인
센터에서 발송한 다음 달 식단을 확인합니다.

2. 변경 메뉴 표시
변경이 필요한 메뉴를 식단표에 빨간색으로 표시합니다.

3. 감수 신청 (매월 25일까지)
「식단 감수 요청서」를 작성하여 변경사항을 표시한 식단표와 함께 센터 이메일로 제출합니다.

4. 식단 감수
센터에서 요청 내용을 검토하고, 필요한 경우 기관과 협의하여 식단을 조정합니다.

5. 결과 안내
감수 결과를 반영한 식단과 감수 결과 내역을 기관에 발송합니다.

※ 본 센터에서 제공하는 식단은 영양 필요량을 고려하여 균형 있게 작성되었습니다. 식단 변경이 필요한 경우 반드시 식단 감수 절차를 이용해 주시기 바랍니다. 감수 없이 임의로 변경하여 사용한 식단에 대해서는 본 센터에서 책임지지 않습니다.

참고문헌 : 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서, 2025년 한국인영양소섭취기준

식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설에서는 문의 바랍니다.
☎ 전화 : 042-520-5781~3 / FAX : 070-4850-8485

발행일: 26. 11. 1
원 장: 정선미
영양사: 남유선 이호경

11월 식단 『이유식』

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

첫째주	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
완료기(12개월 이후)	계란노른자시금치진밥①	닭가슴살채소진밥⑮	소고기버섯진밥⑯	계란노른자콩나물진밥①⑤	두부얼갈이진밥⑤	닭가슴살양배추진밥⑮
오전간식	아기치즈②	청포도퓨레	플레인요구르트②	오이퓨레	아기치즈②	당근퓨레
오후(초기~후기)간식	방울토마토퓨레⑫	찐연두부⑤	바나나매쉬	고구마매쉬	귤퓨레	플레인요구르트②
둘째주	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
완료기(12개월 이후)	소고기아욱진밥⑯	두부김가루진밥⑤	계란노른자애호박진밥①	닭가슴살무진밥⑮	순두부청경채진밥⑤	소고기오이진밥⑯
오전간식	아기치즈②	브로콜리퓨레	바나나매쉬	당근퓨레	아기치즈②	플레인요구르트②
오후(초기~후기)간식	배퓨레	단호박매쉬	플레인요구르트	감자매쉬	사과퓨레	계란노른자매쉬①
셋째주	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
완료기(12개월 이후)	닭가슴살숙주진밥⑮	계란노른자근대진밥①	감자미역진밥	두부양파진밥⑤	삼치얼갈이진밥	소고기배추진밥⑯
오전간식	청포도퓨레	단호박매쉬	오렌지퓨레	블루베리퓨레	계란노른자매쉬①	플레인요구르트②
오후(초기~후기)간식	찐연두부	아기치즈②	플레인요구르트	고구마매쉬	아기치즈②	바나나매쉬
넷째주	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
완료기(12개월 이후)	계란노른자가지진밥①	소고기파프리카진밥⑯	두부오이진밥⑤	닭가슴살당근진밥⑮	계란노른자숙주진밥①	두부버섯진밥⑤
오전간식	감자매쉬	방울토마토퓨레⑫	바나나매쉬	브로콜리퓨레	아기치즈②	블루베리퓨레
오후(초기~후기)간식	사과퓨레	아기치즈②	플레인요구르트	단호박매쉬	배퓨레	플레인요구르트②
다섯째주	**30(월)**					
완료기(12개월 이후)	소고기채소진밥⑯	♬ 식단 구성 TIP ♪ ▶ 계절에 맞는 식재료와 메뉴작성을 위해 노력합니다.				
오전간식	귤퓨레					
오후(초기~후기)간식	고구마매쉬					

원산지 표시	밥/죽/누룽지		수산물		축산물
	쌀	국산	삼치	국산	소고기(한우/육우/정소)
			콩		국산
			두부류	국산	닭고기
					국산

♣ **식품알레르기 유발물질 정보**를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)
①난류(달걀) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
♣ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장 드리나, 부득이하게 원산지 표시대상 품목에 해당하는 농·축·수산물을 이용한 가공품을 제공할 경우

11월 식단안내

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

1. 식단 제공 기준

시기	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)	완료기(12개월 이후)
섭취횟수	이유식 1회	이유식 2회	이유식 3회	이유식 4회
형태	유동식(미음, 야채즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른 밥)	고형식(진밥)
재료 크기	- 건더기가 없도록 갈아서 조리	- 0.3cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	- 0.5cm정도 크기로 잘게 썰어 조리	- 0.7~1cm정도 크기로 잘게 썰어 조리
주의사항	- 소화되기 쉽고, 알레르기 반응이 상대적으로 적은 곡류군으로 시작 - 발달에 따라 야채류에서 과일류로 교체 - 한 종류의 식재료를 사용한 후 점차 새로운 식재료를 더 추가하여 식재료별 알레르기 유무 확인 - 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인	- 소고기, 흰살생선, 계란노른자, 두부 등 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 - 영아용 요구르트, 치즈 등 활용 시작	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지함 - 수저사용이 가능함 - 핑거푸드 형태 이유식 제공 (스스로 먹는 습관 형성 도움)	- 기름지거나 짠맛의 간식과 인스턴트 간식은 지양 - 단맛에 길들여지지 않도록 과일주스는 하루에 1/2컵을 넘기지 않도록 배식분량에 주의 - 혼자 스스로 먹는 습관 길러주기 필요 - 다양한 식재료를 활용하여 편식예방에 신경을 써야함
알레르기	- 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체 합니다.			

2. 식단 활용 시 배식 주의사항

- **12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예: 떡 등)은 제외하고 제공합니다.**
- **영아는 이유식 시기와 상태 및 개인차를 고려하여 이유식과 간식을 제공하며, 유아의 경우 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다.**
- **1~2세 식단을 사용하지 않는 완료기(12개월 이후) 영아의 경우 발달 상황 및 개인차를 고려하여 오후간식과 완료기간식 중 한가지를 선택하여 제공바랍니다.**
- 이유식 시작 시기는 체내 철분의 저장량이 고갈되기 시작하므로 철분의 적절한 공급이 이루어 질 수 있도록 식재료를 선택합니다.
- 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사형태를 함께 지도하여 올바른 식사습관을 형성할 수 있도록 유도합니다.
- 이유식 섭취 횟수와 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아의 발달 정도에 따라 달리 제공할 수 있습니다.

3. 원산지 표기

▶ 아래 보기와 같은 식품 사용 시에는 원산지를 꼭 표기하고, 도축증빙서류 및 거래명세표 등 증거가 될 자료를 증빙서류로 보관해야 합니다. 허위표시 된 식재료는 과태료가 부과됩니다.

농산물	쌀「쌀 : 국내산」(밥, 죽, 누룽지), 김치「배추 : 국내산, 고춧가루: 국내산」, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
육류	소고기「국내산(한우, 젖소, 육우 구분 표기)」돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)「국내산」으로 표기
육가공품	식육가공품은 함량이 많은 순으로 표기 예) 미트볼, 너비아니, 동그랑땡「돈육:국내산, 계육:국내산」
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기. 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세, 해당 수산물 가공품

4. 식품 알레르기 식단 제공 기준

▶ 식품 알레르기 질환에 대한 지침(알레르기 유발 식품, 실질적인 대처방법 포함)을 마련하여 게시하고, 보호자에게 안내하여야 합니다.
▶ 영·유아별 식품 알레르기 질환을 조사한 기록이 있어야 하며, 식품 알레르기 질환이 있는 영·유아가 재원하고 있는 경우, 이를 고려한 대체식 조리나 배식이 이루어졌다는 기록이 있어야 합니다.
▶ 알레르기 체질(극심한 아토피)인 유아들은 아래 19가지 알레르기 유발 식품 제공 시 개별 특성을 고려하여 제공 바랍니다.
▶ 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기하여 드리오니 참고하시기 바랍니다.

① 난류(달걀) ② 우유 ③ 메밀	④ 땅콩 ⑤ 대두(콩) ⑥ 밀	⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우	⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토	⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기	⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	⑲ 잣

5. 식단 감수 세부 절차 및 방법

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 센터 식단을 이용하는 어린이 급식소의 상황에 따라 개별 식단 감수를 지원하고 있습니다.
매월 15일에 게시되는 다음 달 식단을 확인한 후, 변경이 필요한 경우 아래 절차에 따라 매월 25일까지 감수를 신청해 주시기 바랍니다.

1. 식단 확인
센터에서 발송한 다음 달 식단을 확인합니다.

2. 변경 메뉴 표시
변경이 필요한 메뉴를 식단표에 빨간색으로 표시합니다.

3. 감수 신청 (매월 25일까지)
「식단 감수 요청서」를 작성하여 변경사항을 표시한 식단표와 함께 센터 이메일로 제출합니다.

4. 식단 감수
센터에서 요청 내용을 검토하고, 필요한 경우 기관과 협의하여 식단을 조정합니다.

5. 결과 안내
감수 결과를 반영한 식단과 감수 결과 내역을 기관에 발송합니다.

※ 본 센터에서 제공하는 식단은 영양 필요량을 고려하여 균형 있게 작성되었습니다. 식단 변경이 필요한 경우 반드시 식단 감수 절차를 이용해 주시기 바랍니다. 감수 없이 임의로 변경하여 사용한 식단에 대해서는 본 센터에서 책임지지 않습니다.

참고문헌 : 식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침서, 2025년 한국인영양소섭취기준

식단에 대해 궁금한 사항이 있는 시설에서는 문의 바랍니다.
☎ 전화 : 042-520-5781~3 / FAX : 070-4850-8485