발행일: 26.10.19
원 장: 노은혜
영양사: 남유선, 명세연

11월 식단 『1~2세 죽간식 매일국이있는 식단』

대전광역시 서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

첫째주	2(월)		3(화)		4(수)		5(목) 당·나·귀		6(금)	
오전간식(9시)	모둠버섯죽⑤⑥		우유채소죽②		해물죽⑤⑥⑰⑱		양배추죽		브로콜리죽	
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 북엇국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부구이조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치		☻밤영양밥&양념장⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 목살새송이버섯구이⑤⑥⑩ ☻콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 ☻두부맑은국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식(15시)	그레놀라&우유②/★바나나 (제거식-그래놀라)		간장비빔국수⑤⑥		모닝빵②⑤⑥/★방울토마토⑫		★찐고구마/우유②		우유②/★귤	
오후간식(17시)	김가루주먹밥⑤⑥		★사과/우유②		떠먹는요구르트②		미숫가루②⑤		찐계란①	
열량kcal/단백질g	557.7	18.8	505.1	21.3	465.6	16	473.1	16.6	443.9	21.8

둘째주	9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)	
오전간식(9시)	연두부죽⑤		채소죽		미역죽⑤⑥		시금치죽⑤⑥		감자죽⑤⑥	
점심	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 배추나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 감잣국⑤⑥ 김계란말이①⑤ (대체식-두부구이⑤) 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 콩나물국⑤⑥ 새우살무조림⑤⑥⑨ 애호박볶음⑤⑥ 백김치		찰현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ (제거식-짜장⑤⑥) 하얀무생채 백김치		흑미밥 순두부백탕⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식(15시)	미니쌀칼국수⑤⑥/★배		♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부채소볼♥②⑤		참깨주먹밥⑤⑥/★단감		★미니단호박찜/우유②		쌀빵잼샌드위치②⑤/☻★사과	
오후간식(17시)	쌀과자/우유②		★사과/우유②		떠먹는요구르트②		맛밤		찐계란①	
열량kcal/단백질g	595.5	20.9	484.2	15.8	467.3	15.6	430.8	16.2	483.2	19.4

셋째주	16(월)		17(화)		18(수) 생일식단		19(목) 당·나·귀		20(금)	
오전간식(9시)	밤죽		단호박죽		누룽지채소죽		☻양파죽⑤⑥		닭가슴살죽⑮	
점심	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 닭안심버섯양파볶음⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치		백미밥 근대국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 오징어간장채소볶음⑤⑥⑰ 시금치나물무침⑤⑥ 백김치 마시는요구르트②		찰현미밥 다시마뭇국⑤⑥ ☻다진소고기두부조림⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 청포묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식(15시)	세발나물전①⑤⑥/★샤인머스캣 (대체식-우유②/★샤인머스캣)		과일요거트샐러드②⑫		생일케이크①②⑥/★오렌지 (대체식-우유②/★오렌지)		☻★찐고구마/우유②		우유②/★배	
오후간식(17시)	김가루주먹밥⑤⑥		★찐감자/우유②		찐계란①		떠먹는요구르트②		쌀과자/우유②	
열량kcal/단백질g	535.7	19.7	503.3	19	526.2	19.8	529.2	21.8	536.1	22.2

넷째주	23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)	
오전간식(9시)	애호박죽⑤⑥		참치채소죽		김가루찹쌀죽		☻당근죽		전복죽⑱	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지양파볶음⑤⑥ 백김치		백미밥 안매운김칫국⑨ 소고기파프리카구이⑤⑯ 양상추샐러드&요거트드레싱② 깍두기⑨		파인애플새우볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치		찰현미밥 부추바지락국⑤⑥⑱ 닭살채소구이⑤⑥⑮ ☻들깨무나물볶음⑤⑥ 백김치		흑미밥 맑은육개장⑤⑥⑯ ☻치즈계란찜①② (대체식-연두부⑤) 크래미숙주나물무침①⑤⑥⑧ (제거식-크래미①⑤⑥⑧) 백김치	
오후간식(15시)	치즈주먹밥②⑤/★사과		미니쌀칼국수⑤⑥⑯		감자버터구이②/ ★바나나		★찐단호박/우유②		쌀빵잼샌드위치②⑤/☻★배	
오후간식(17시)	맛밤		★사과/우유②		쌀과자/우유②		찐계란①		떠먹는요구르트②	
열량kcal/단백질g	515	17.5	521.2	19.6	563.1	22.6	446.7	21	506.4	20.6

다섯째주	30(월)	
오전간식(9시)	삼색채소죽⑤⑥	
점심	기장밥 계란감잣국①⑤⑥ (제거식-계란) 소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 백김치	
오후간식(15시)	두부면알리오올리오⑤/★귤	
오후간식(17시)	김가루주먹밥⑤⑥	
열량kcal/단백질g	587.1	17.3

▶ 당·나·귀 **당·나·귀 식단**이 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 **둔산더샵미리별어린이집**에서 제공해주신 **♥달콤 쏙~ 튼튼 단호박 두부 채소볼♥**입니다.

▶조리에 관련된 양념류는 자연드림 소스를 사용합니다.

▶국수에 사용되는 면은 한살림 쌀국수를 사용합니다.

▶당면은 고구마 전분 국산100%로 사용됩니다.

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치/백김치		두부	순두부	연두부	콩비지	수산물		
	백미	찹쌀	현미	흑미	한우	육우	젖소	수입				배추	고춧가루	콩	콩	콩	콩	오징어	고등어	전복
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

가공품(농산물·축산물·수산물)	
참치	크래미
다랑어 원양산	연육 외국(미국)산

♣ **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 최소화하여 간식으로 제공합니다.**

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

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