<성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 이용안내>

<table>
<tr><th>구분</th><th>내용</th></tr>
<tr><td>식단 활용</td><td>1. 급식소의 상황(영·유아들의 연령 분포 고려, 오전 간식 제공형태)에 따라 식단을 선택해주세요.
※ 식단은 만1~2세와 만3~5세를 구분하여 사용해주세요.
2. 이유식 시기가 막 지난 12~15개월에 해당하는 아이들의 경우 발달단계에 맞춰 완료기 식단 또는 만 1~2세 식단을 선택하여 활용해주세요.
3. 간식으로 제공되는 신선과일, 빵 등 실제 제공하는 식품명으로 표기해주세요.
예) 신선과일(사과), 빵(카스텔라)</td></tr>
<tr><td>식단 영양 정보</td><td>※ 해당되는 메뉴의 단백질과 열량/원산지가 표시되어있어요.
<table>
<tr><th>연령</th><th>에너지(kcal/일)</th><th>단백질(g/일)</th><th>점심 열량</th><th>영양가 분석</th></tr>
<tr><td>만 1~2세</td><td>900</td><td>20</td><td>390~440kcal 내외</td><td rowspan="2">식생활 안전관리원
식단 프로그램 분석</td></tr>
<tr><td>만 3~5세</td><td>1,400</td><td>25</td><td>600~680kcal 내외</td></tr>
</table>
■ 성남시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침' 및 '한국인 영양섭취기준(2025)'에 준하여 작성되었습니다.</td></tr>
<tr><td>원산지 표시
(미공개 시 과태료)</td><td>※ 원산지 표시대상
① 쌀 [밥, 죽, 누룽지] ② 배추김치 [배추, 고춧가루, 소금] ③ 쇠고기 [국내산 육종 구분-한우, 육우, 젖소] ④ 돼지고기 ⑤ 닭고기 ⑥ 양고기 ⑦ 오리고기 ⑧ 수산물 [넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세] ⑨ 콩 [두부류, 콩국수, 콩비지]
※ 배추김치 '소금'의 원산지 표시는 권고사항입니다.
※ 쇠고기는 국내산일 경우, 육종을 함께 표기 예) 쇠고기(국내산 한우), 쇠고기(국내산 육우) 등
※ 참치 사용 시 '다랑어'의 원산지를 표기해야 합니다.
※ 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 일별로 표시해야 합니다.
※ 실제 사용하는 식재료에 따라 원산지 표시사항을 수정해야 합니다. (센터 식단 원산지는 표준레시피 기준 작성)</td></tr>
<tr><td>알레르기 유발물질 표시식단 제공</td><td>※ 식품 알레르기 유발물질 종류
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
출처 : 식품의약품안전처「식품 등의 표시기준」
※ ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ⑬아황산류의 경우, 식품 알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.
※ 알레르기 식단에는 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발물질을 표시하였습니다.
※ 원에서 사용하는 식재료에 따라 달라질 수 있으니 제품의 표시사항을 확인 후 사용해주시기 바랍니다.</td></tr>
<tr><td>싱겁고! 건강하게! 저염 조리 실천</td><td>* 아이들의 싱겁고 건강한 식습관을 위해 저염 조리를 실천해주세요!
* 

: 염도는 매일 측정하는 것을 권장하며, 식단에 표시된 '체크!체크!염도! 날'에는 짜게 조리되지 않도록 더 신경 써주시고, 꼭!! 염도를 측정해주세요.
* 어린이집 권장 염도 적정범위: 0.5% 이하 / 유치원 권장 염도 적정범위: 0.6% 이하</td></tr>
<tr><td>자연식품 제공
★N-food★</td><td>* 가공식품을 최소화하여 아이들의 건강한 식탁을 위한 자연식품 위주의 식단 제공</td></tr>
<tr><td>생일 식단</td><td>* 제공된 생일 식단은 어린이 시설 행사날짜에 반영하여 사용(별도 식단 감수 필요하지 않음)</td></tr>
</table>

<식단 제공 시 주의사항>

[영 · 유아기의 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항]

* 연령별 적정 배식량을 제공하여주시고, 더 먹기를 원하는 영유아에게 추가로 배식할 수 있도록 여분의 음식을 준비해주세요.
* 모든 음식은 아이들에게 맞게 맵고 짜지 않으며, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 먹기 좋은 크기로 제공하고, 배식 시 뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.
* 식사 시작부터 끝날 때까지 어린이들이 안전하게 식사할 수 있도록 지켜봐주시기 바랍니다.

음식명		조리법	만 1~2세 배식	만 3~5세 배식
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			· 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	· 횟수 제한 없음
	볶음밥 · 덮밥	· 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	· 골고루 섞거나, 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈가스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	· 스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공 (뼈 유의)	
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선 살만 발라서 제공	
	해물	· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2~4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의 (만1-2세는 백김치 또는 백깍두기로 제공)	· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		· 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물 · 음료와 함께 제공
빵류	빵	· 먹기 좋은 크기로 잘라 제공	· 빵은 당류 함량이 낮은 빵 종류로 구성하며, 퍽퍽해서 삼키기 어려울 경우, 목이 메지 않도록 물 · 음료와 함께 제공	
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3×3cm 정도의 크기로 제공	· 스스로 한 번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	씨리얼	· 적정량 제공 (표준레시피 참고)	· 씨리얼은 당 함량이 낮은 씨리얼(쌀, 옥수수 등)로 제공하며, 우유와 함께 제공	
	견과류 · 콩류 · 옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 만 1~2세는 원형 그대로 제공하지 않음 (삼킴주의) ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 제공	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 12~15개월의 유아는 메추리알, 방울토마토, 포도 등 매끄럽고 동글동글한 음식 제공 시세로 방향으로 작게 썰고 껍질을 제거하여 제공하며, 제공 시 주의	· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라서 제공하며 씹어서 삼키도록 지도
	파인애플	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도	
	고구마, 강력분으로	· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공	

	만든 빵		※ 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 반드시 음료와 함께 제공

<출처:2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(2025. 7. 14. 개정)>

성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 감수 안내

성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터는 어린이들에게 영양적으로 균형 잡힌 식단 제공을 위해 노력하고 있습니다. 제공된 식단은 변경하지 않는 것이 원칙이나, **불가피하게 식단 변경이 필요한 경우에 한하여 식단 감수를 진행**해드리고 있습니다.
식단 감수는 성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 **등록된 시설(일반회원)**과 **센터 식단**에 한해서만 가능합니다.
또한, 감수확인서에 기재된 내용 이외에 **임의 변경한 식단은 본 센터 식단으로 인정받기 어려우니 참고하여주시기 바랍니다. 식단 및 급식이 제공된 후의 식단 감수는 불가함**을 알려드립니다.

1. 식단 감수 요청이 필요 없는 경우

· 생일 식단 : 센터에서 매월 제공되는 생일 식단 사용 시
· 동일 식품군 내에서 같은 조리법으로 대체할 때 ("변경 가능한 대체 식품군" 범위 내에서 사용 시)

※ 밥, 김치, 과일, 채소, 빵은 급식소 상황에 따라 동일 식품군 내 변경 가능하며, 별도의 식단 감수가 필요 없습니다.
단, 변경된 사항을 급식일지 등에 기록하고 통신문 또는 앱, 게시판 등을 통해 어린이 보호자가 변경된 내용을 확인할 수
있도록 안내해주시기 바랍니다.

예) 쇠고기장조림 → 돼지고기장조림 (○) / 취나물무침 → 오이무침 (○)
달걀찜 → 건파래볶음 (×) / 쇠고기볶음 → 과일샐러드 (×) / 시금치나물 → 채소튀김 (×)

* 급식일지 또는 운영일지에는 실제 제공된 메뉴명을 구체적으로 기입하기

구 분	변경 가능한 대체 식품군			
밥	백미밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 수수밥 등이 가능 ※ 잡곡은 한 가지 종류 잡곡만 넣어 이용 가능 ※ 아이들 소화 및 씹고 삼키기에 부드러운 잡곡(차조, 기장, 수수, 흑미) 중 선택 가능			
국	채소국	버섯국, 감자국, 시금치국, 호박된장국, 미역국, 콩나물국, 배춧국, 얼갈이배춧국 등		
	고깃국	쇠고기뭇국, 쇠고기배춧국, 육개장, 닭개장, 대구살맑은국 등		
주 찬	육 류	제육볶음, 불고기, 돼지고기(쇠고기)장조림 등		
	어 류	삼치조림(구이), 고등어조림(구이), 가자미조림(구이), 오징어볶음, 새우살볶음 등		
	알류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알장조림, 두부조림(구이) 등		
부 찬	고구마, 당근, 감자, 버섯, 우엉, 연근, 시금치, 봄동, 참나물, 양파, 미역 등을 이용한 볶음이나 무침으로 대체 가능			
김 치	배추김치, 열무김치, 총각김치, 백김치, 깍두기, 무생채, 비트깍두기, 무절임 등			
과 일	신선과일 (사과, 배, 바나나, 방울토마토, 딸기 등)			
우 유	우유 및 유제품, 두유		차	보리차, 둥굴레차 등
빵	모닝빵, 치즈빵, 식빵, 프렌치토스트, 핫케이크 등			

2. 식단 감수 요청이 필요한 경우

· 시설의 사정에 따라 식단을 변경해야 할 경우
· 기타 사유로 인하여 변경해야 할 경우

3. 식단 감수 요청방법

· 신청 기간 : **매월 식단게시일(15일경)부터 10일간 접수(공휴일 포함)**, 식단 감수는 **약 3~4일** 정도 소요

식단 감수 신청서 작성 (센터로 메일 송부)	→	식단 감수 신청서 확인 (내용확인 후 감수)	→	식단 감수확인서 발송 **(약 3~4일 소요)** (메일 또는 팩스발송)

※ 식단 감수 시 영양소 분석, 식품 알레르기 표시 정보 등 다양한 정보가 추가되어 식단 감수확인서 회신에 시일 소요됩니다.
원활한 식단 감수를 위하여 식단 감수 신청 기간을 꼭 준수해주시기 바랍니다.

※ 식단 감수확인서는 시설에 반드시 보관해주시기 바랍니다.

(문의) Tel : 031) 740-1784, 1786 (영양팀) / E-mail : snccfsm3@snccfsm.com

성남시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

♥선택형③형 점심♥

2026년 11월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 영양팀

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	경기도과일 또는 닭살채소죽	경기도과일 또는 달걀노른자채소죽	경기도과일 또는 두부채소죽	경기도과일 또는 쇠고기채소죽	경기도과일 또는 닭살채소죽	누룽지죽,마시는요거트2
점심	백미밥 홍합살된장국5,6,18 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 백깍두기9(백김치9)	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 게살양파국5,6,8 양배추나물5,6 백깍두기9(백김치9) 마시는요거트2	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 백깍두기9(백김치9)	백미밥 순살동태맑은국5,6 쇠고기청경채조림5,6,16 김구이5 백깍두기9(백김치9)
오후간식	빵(핫케이크1,2,5,6),우유2	유부초밥5,6	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6	찐(군)단호박,채소주스12	신선과일(바나나),우유2
열량/단백질	506/22	478/17	566/23	506/25	531/19	463/21
원산지 표기	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 한우국내산 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 한우국내산	닭고기: 국내산	동태: 대서양산 ● 쇠고기: 한우국내산
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	경기도과일 또는 두부채소죽	경기도과일 또는 흰살생선채소죽	경기도과일 또는 닭살채소죽	경기도과일 또는 달걀노른자채소죽	경기도과일 또는 쇠고기채소죽	누룽지죽,우유2
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 백김치9(백깍두기9)	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백깍두기9(백김치9)	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백김치9(백깍두기9)	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 백김치9(백깍두기9)	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 백깍두기9(백김치9)	닭살하이라이스 2,5,6,12,15,16,18 가쓰오유부국5,6 게살브로콜리무침1,5,6,8 백김치9(백깍두기9)
오후간식	빵(프렌치토스트1,2,5,6),우유2	배추전1,5,6	크림소스스파게티2,6,10	채소주먹밥5,둥굴레차	찐(군)고구마,우유2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	503/22	487/23	535/21	468/19	506/17	466/21
원산지 표기	연두부(콩): 미국산 돼지고기: 국내산	고등어: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 한우국내산	참치(다랑어): 대서양 ● 쇠고기: 한우국내산	닭고기: 국내산 가다랑어: 대서양
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	경기도과일 또는 쇠고기채소죽	경기도과일 또는 흰살생선채소죽	경기도과일 또는 쇠고기채소죽	경기도과일 또는 닭살채소죽	경기도과일 또는 두부채소죽	누룽지죽,유아치즈2
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백깍두기9(백김치9)	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백김치9(백깍두기9) 신선과일(사과)	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백깍두기9(백김치9)	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 채소달걀찜1 우엉조림5,6 백김치9(백깍두기9)
오후간식	빵(채소찐빵5,6,10,16,18),우유2	굴소스볶음우동5,6,18	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18	순살닭튀김1,2,5,6,15	찐(군)감자,우유2	떠먹는요거트2
열량/단백질	502/21	481/19	463/21	503/21	436/18	461/23
원산지 표기	● 쇠고기: 한우국내산	두부(콩): 미국산	● 쇠고기: 한우국내산	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		● 쇠고기: 한우국내산
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	경기도과일 또는 닭살채소죽	경기도과일 또는 흰살생선채소죽	경기도과일 또는 두부채소죽	경기도과일 또는 닭살채소죽	경기도과일 또는 쇠고기채소죽	누룽지죽,우유2
점심	백미밥 조갯살양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백김치9(백깍두기9)	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9(백깍두기9)	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백깍두기9(백김치9)	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백깍두기9(백김치9)	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 게살파프리카무침1,5,6,8 백깍두기9(백김치9)	돼지고기차슈덮밥5,6,10 들깨무채국 두부양념찜5,6 백김치9(백깍두기9)
오후간식	빵(우유식빵2,5,6&짬),우유2	치즈주먹밥2,5	어묵탕5,6	쌀국수5,6	고구마우유조림2	유아치즈2,채소주스12
열량/단백질	500/21	479/16	522/21	471/24	601/18	489/18
원산지 표기	● 쇠고기: 한우국내산 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 미국산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 한우국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 미국산
5주차	**30(월)**	**♥생일식단♥**	**※안내사항※**			
오전간식	경기도과일 또는 달걀노른자채소죽	경기도과일 또는 단호박죽				
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치9(백깍두기9)	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 백깍두기9(백김치9)				
오후간식	빵(마들렌1,2,5,6),우유2	케이크1,2,5,6,우유2				
열량/단백질	510/23	530/21				
원산지 표기	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 한우국내산 돼지고기: 국내산 ● 쇠고기한우국내산				

*염도는 매일 확인하는 것을 권장하되 날에는 짜게 조리되지 않도록 조금 더 신경 써주시고, 염도를 꼭 확인해주세요.

*'식단이용안내'를 참고하여 알레르기 유발 식품을 관리해주시기 바랍니다.

*제공되는 모든 음식은 아이들의 연령별 발달단계에 맞게 먹기 좋은 크기로 잘라 제공해주세요.

*'빵류, 씨리얼, 요거트류, 주스류' 제공 시 표준레시피를 확인하여, 당 함량이 높지 않은 식품으로 선택하여 제공해주시기 바랍니다.

*「경기도 어린이 건강과일」사업과 관련된 기타 문의사항은 경기과일농협조합공동사업법인'으로 연락 바랍니다.

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	
		배추	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.
● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우)
* 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산

알레르기 유발식품

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

▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인**해주세요.

♥선택형③형 저녁♥

2026년 11월 영양식단 만 1~2세(13~35개월)

성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 영양팀

1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	백미밥 콩가루배춧국5,6 돼지고기장조림5,6,10 브로콜리무침 백깍두기9(백김치9)	차조밥 북엇국5,6 쇠고기숙주볶음5,6,16 잔멸치파프리카조림5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 두부감자된장국5,6 흰살생선전1,5,6 오이나물5 백김치9(백깍두기9)	기장밥 새우살호박국5,6,9 채소달걀말이1,5 고사리나물5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 수제비국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 시금치나물 백김치9(백깍두기9)
열량/단백질	266/13	267/17	286/14	269/14	290/13
원산지 표기	돼지고기: 국내산	●쇠고기: 한우국내산	두부(콩): 미국산 흰살생선(동태): 대서양		돼지고기: 국내산
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
저녁	백미밥 물만둣국1,2,5,6,10,15,16,18 쇠고기찹스테이크5,6,12,16 새콤무생채 백김치9(백깍두기9)	참치채소덮밥5,6 달걀감자국1,5,6 가지나물5,6 백김치9(백깍두기9)	백미밥 두부된장국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 상추무침5,6 백깍두기9(백김치9)	흑미밥 콩나물국5 삼치구이5,6 느타리버섯볶음5 백김치9(백깍두기9)	백미밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기수육&소스5,6,10 오이무침 백깍두기9(백김치9)
열량/단백질	277/13	235/11	291/14	268/12	308/10
원산지 표기	●쇠고기: 한우국내산	참치(다랑어): 대서양	두부(콩): 미국 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
저녁	백미밥 홍합살호박국5,6,18 닭다리살스테이크5,15 파프리카무침5,6 백김치9(백깍두기9)	기장밥 어묵국5,6 돼지고기양파볶음5,6,10 배추나물 백깍두기9(백김치9)	백미밥 청국장찌개5 흰살생선전1,5,6 숙주나물 백김치9(백깍두기9)	수수밥 연두부국5,6 쇠고기토마토소스볶음 2,5,6,12,15,16,18 양배추나물5,6 백깍두기9(백김치9)	백미밥 우거지된장국5,6 돼지불고기5,6,10 가지나물5,6 백깍두기9(백김치9)
열량/단백질	267/13	277/13	265/13	258/12	267/12
원산지 표기	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩): 미국산 흰살생선(동태): 대서양	연두부(콩): 미국산 ●쇠고기: 한우국내산	돼지고기: 국내산
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
저녁	백미밥 수제비국5,6 고등어조림5,6,7 오이나물5 백김치9(백깍두기9)	차조밥 미역국5,6 완자전1,5,6,10 무나물 백김치9(백깍두기9)	백미밥 콩나물국5 쇠고기데리야끼소스조림 5,6,16 그린샐러드5,6 백깍두기9(백김치9)	돼지고기우엉볶음밥5,6,10 달걀파국1 브로콜리무침 백김치9(백깍두기9)	백미밥 두부버섯국5,6 임연수카레구이 2,5,6,12,15,16,18 상추나물5,6 백깍두기9(백김치9)
열량/단백질	298/13	270/10	255/11	251/12	268/13
원산지 표기	고등어: 국내산	돼지고기: 국내산 두부(콩): 미국산	●쇠고기: 한우국내산	돼지고기: 국내산	두부(콩): 미국산
5주차	**30(월)**				
저녁	백미밥 쇠고기뭇국5,6,16 참치채소볶음5 과일샐러드1,5 백김치9(백깍두기9)				
열량/단백질	296/15				
원산지 표기	●쇠고기: 한우국내산 참치(다랑어): 대서양				

원산지 표기	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치	
		배추	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산

* 쌀, 김치는 매월 동일한 원산지로 제공하는 경우 좌측 칸에 원산지를 표기해주세요.
* 나머지 식품에 대한 원산지 표시는 식단표 '원산지 표기' 칸에 일별로 기입하여, 해당 식단표를 원에 게시하고 어린이 보호자에게도 정확하게 원산지를 공지해주세요.
● 쇠고기는 국내산일 경우, 한우 · 육우 · 젖소 중 해당하는 것을 함께 표기해주세요. 예: 국내산(한우)
* 가공식품 배합비율 3순위 내에 표시대상 식품이 있다면 원산지를 표기해주세요. 예: 어묵(오징어):페루산

알레르기 유발식품

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

▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

▶식품알레르기 유발물질은 **원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인**해주세요.

성남시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년 11월 이유식

성남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

구분		월		화		수		목		금		토	
일자		2		3		4		5		6		7	
초기점심		쌀미음		쌀미음		찹쌀미음		찹쌀미음		브로콜리미음		브로콜리미음	
열량/단백질		48/1		48/1		44/1		44/1		27/1		27/1	
중기점심		닭살채소죽15		달걀노른자채소죽1		두부채소죽5		쇠고기채소죽16		닭살채소죽15		흰살생선채소죽	
열량/단백질		67/4		88/3		65/2		76/3		67/4		63/3	
후기·완료기	오전간식	연두부5		아기두유5		아기치즈2		잘게자른과일(사과)		아기요거트2		아기두유5	
	후기점심	닭살채소무른밥15		달걀노른자채소무른밥1		두부채소무른밥5		쇠고기채소무른밥16		닭살채소무른밥15		흰살생선채소무른밥	
	완료기점심	닭살채소진밥15		달걀노른자채소진밥1		두부채소진밥5		쇠고기채소진밥16		닭살채소진밥15		흰살생선채소진밥	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		미니주먹밥		아기요거트2		달걀노른자스크램블1		찐단호박(으깬)		잘게자른과일(바나나)	
	열량/단백질												
	후기	186/11		335/10		234/12		226/9		210/11		198/8	
	완료기	226/14		363/11		275/13		275/11		249/14		233/11	
일자		9		10		11		12		13		14	
초기점심		브로콜리미음		애호박미음		애호박미음		애호박미음		감자미음		감자미음	
열량/단백질		27/1		27/1		27/1		27/1		29/1		29/1	
중기점심		두부채소죽5		흰살생선채소죽		닭살채소죽15		달걀노른자채소죽1		쇠고기채소죽16		닭살채소죽15	
열량/단백질		65/2		63/3		67/4		88/3		76/3		67/4	
후기·완료기	오전간식	귤퓨레		아기치즈2		잘게자른과일(바나나)		아기두유5		아기요거트2		아기두유5	
	후기점심	두부채소무른밥5		흰살생선채소무른밥		닭살채소무른밥15		달걀노른자채소무른밥1		쇠고기채소무른밥16		닭살채소무른밥15	
	완료기점심	두부채소진밥5		흰살생선채소진밥		닭살채소진밥15		달걀노른자채소진밥1		쇠고기채소진밥16		닭살채소진밥15	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		달걀노른자스크램블1		연두부5		미니주먹밥		찐고구마(으깬)		아기치즈2	
	열량/단백질												
	후기	185/6		231/12		169/9		335/10		276/10		227/13	
	완료기	227/7		266/14		209/12		363/11		325/13		267/16	
일자		16		17		18		19		20		21	
초기점심		감자미음		고구마미음		고구마미음		고구마미음		단호박미음		단호박미음	
열량/단백질		29/1		33/1		33/1		33/1		28/1		28/1	
중기점심		쇠고기채소죽16		흰살생선채소죽		쇠고기채소죽16		닭살채소죽15		두부채소죽5		달걀노른자채소죽1	
열량/단백질		76/3		63/3		76/3		67/4		65/2		88/3	
후기·완료기	오전간식	잘게자른과일(배)		아기치즈2		잘게자른과일(사과)		아기두유5		잘게자른과일(바나나)		아기두유5	
	후기점심	쇠고기채소무른밥16		흰살생선채소무른밥		쇠고기채소무른밥16		닭살채소무른밥15		두부채소무른밥5		달걀노른자채소무른밥1	
	완료기점심	쇠고기채소진밥16		흰살생선채소진밥		쇠고기채소진밥16		닭살채소진밥15		두부채소진밥5		달걀노른자채소진밥1	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		연두부5		달걀노른자스크램블1		미니주먹밥		찐감자(으깬)		아기요거트2	
	열량/단백질												
	후기	202/7		182/11		226/9		292/12		170/5		285/12	
	완료기	251/10		217/13		275/11		332/15		212/7		314/13	
일자		23		24		25		26		27		28	
초기점심		단호박미음		사과미음		사과미음		사과미음		배미음		배미음	
열량/단백질		28/1		28/1		28/1		28/1		28/1		28/1	
중기점심		닭살채소죽15		흰살생선채소죽		두부채소죽5		닭살채소죽15		쇠고기채소죽16		두부채소죽5	
열량/단백질		67/4		63/3		65/2		67/4		76/3		65/2	
후기·완료기	오전간식	잘게자른과일(사과)		아기요거트2		아기두유5		아기치즈2		귤퓨레		아기두유5	
	후기점심	닭살채소무른밥15		흰살생선채소무른밥		두부채소무른밥5		닭살채소무른밥15		쇠고기채소무른밥16		두부채소무른밥5	
	완료기점심	닭살채소진밥15		흰살생선채소진밥		두부채소진밥5		닭살채소진밥15		쇠고기채소진밥16		두부채소진밥5	
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6		미니주먹밥		달걀노른자스크램블1		연두부5		찐고구마(으깬)		아기치즈2	
	열량/단백질												
	후기	189/8		297/11		235/10		190/13		232/7		220/10	
	완료기	229/11		333/14		276/11		230/15		280/9		261/12	
일자		30											
초기점심		배미음											
열량/단백질		28/1											
중기점심		달걀노른자채소죽1											
열량/단백질		88/3											
후기·완료기	오전간식	잘게자른과일(배)											
	후기점심	달걀노른자채소무른밥1											
	완료기점심	달걀노른자채소진밥1											
	오후간식	잘게자른구운식빵2,5,6											
	열량/단백질												
	후기	227/7											
	완료기	255/7											

- 이유식 시기가 막 지난, 만 12~15개월에 해당하는 아이들의 경우 발달 단계에 맞춰 완료기 식단 또는 만 1~2세 식단을 선택하여 활용하실 수 있습니다.
- 중기와 후기 이유식의 채소, 과일은 식단 아래 <이유식 관련 알림사항>에서 '이용 가능한 식재료'를 확인 후, 각 시설의 상황에 맞게 사용해 주세요.
- 향이 너무 강한 채소는 피하고 골고루 섭취할 수 있도록 하며, 실제 제공한 식재료 명을 꼭 기록해주시기 바랍니다.
  예) 잘게자른과일→잘게자른바나나, 쇠고기채소죽→쇠고기미역죽 등
- 간식은 이유식 월령에 맞는 제품을 사용해주시고, 당류가 낮은 제품으로 선택해 주세요.
- 이유식 식단 작성 시, 선택형②형 점심의 주재료와 맞추어 반영하고 있습니다.

원산지표기	쌀 (밥,죽,누룽지, 찹쌀,흑미,현미)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	콩	
		국내산	수입산			흰살생선 : 명태(동태)	두부	연두부
	국내산	한우/육우/젖소	산	국내산	국내산	대서양산	미국산	미국산

알레르기 유발식품

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함),⑲잣
*출처 : 식품의약품안전처「식품 등의 표시기준」
▶⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.
▶식품알레르기 유발물질은 원에서 사용하는 재료에 따라 달라질 수 있으니, 표시사항을 꼭 확인해주세요.

이유식 관련 알림 사항

★기본정보

구분	초기(만 4~5개월)	중기(만 6~8개월)	후기(만 9~11개월)	완료기(만 12~15개월)
섭취 횟수	간식 개념으로 1일 2회	이유식(주식) 1회, 간식 2회	이유식(주식) 2회, 간식 2회	이유식 3회, 간식 2회
농도	10배 미음 (불린쌀:물=1:10) (주르륵 흐를 정도)	7배 죽 (불린쌀:물=1:7) ('뚝뚝' 떨어지는 부드러운 덩어리)	5배 죽 (불린쌀:물=1:5) (잇몸으로 으깰 수 있는 무른밥의 형태)	덩어리가 큰 죽/진밥 형태 (기도가 막히지 않도록 주의)
조리법	곱게 갈아서 사용	0.3cm 크기로 썰어 믹서에 으깬 상태	0.5~0.7cm 크기로 다짐	0.7~1cm 정도 크기
	소금, 설탕 등 조미료는 사용 금지			
참고사항	1. 수유와 이유식 먹이기를 규칙적으로 하는 것이 중요함 2. 이유식은 수저로 먹는 훈련 시작 3. 이유식 간은 하지 않음	1. 빈혈 예방을 위해 고기나 달걀(노른자) 제공 2. 다양한 질감을 느낄 수 있는 음식을 제공 3. 수저나 손으로 아기가 스스로 먹게 시도하는 시기	1. 우유나 모유 섭취량이 줄어 단백질과 칼슘 섭취 필요 2. 하루 세 번 이유식 섭취 3. 점차 된 죽에서 무른 밥의 형태로 진행	1. 하루 세끼 성인식으로 정착해 나갑니다. 2. 다양한 음식을 접할 수 있도록 합니다. 3. 스스로 먹도록 합니다.

★이용 가능한 식재료

구분	초기 (만 4~5개월)	중기 (만 6~8개월)	후기 (만 9~11개월)	완료기 (만 12~15개월)
곡류	쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	현미, 차조, 옥수수, 밤, 보리, 수수	녹두	메밀을 제외한 일부 잡곡은 부드럽게 하여 사용
콩류	x	완두콩, 강낭콩, 두부		
달걀	달걀노른자			달걀흰자
육류	쇠고기	닭고기	돼지고기	
유제품류	x	플레인 호상요거트		생우유, 치즈
해조류	x	김, 미역 (짜지 않게)	파래	
어패류	x	흰살생선살		등푸른생선, 조개, 오징어
채소류	애호박, 양배추, 브로콜리	당근, 시금치, 버섯	우엉, 연근, 콩나물	
과일류	사과, 바나나, 배		귤, 오렌지	키위, 딸기, 토마토

* 꿀은 보툴리눔 균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 함
* 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충 식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이후에 주는 것이 좋음

출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침

★이유식 진행 시 주의사항★

1. 새로운 식품을 도입할 때는 한 번에 한 가지씩만 도입하고, 3일 정도 주어 이상 반응을 살펴보세요.
 - 첫 이유식은 알레르기 반응이 가장 적은 쌀미음부터 시작하는 것이 좋아요.
 - 중기 이유식으로 넘어갈 때에도 쇠고기, 닭고기, 달걀노른자, 흰살생선, 콩 등을 처음 접하게 되는 영아는 소량으로 시작하며 반응을 살펴보세요.
2. 돌 이전에 피해야 할 식품
 - 꿀, 달걀흰자, 등푸른생선, 땅콩, 우유, 복숭아, 토마토 등



3. 달걀흰자에는 알레르기 성분이 들어있으므로 돌 전에는 노른자(완숙)만 먹이는 것이 좋아요.

4. 땅콩 및 견과류는 알레르기를 유발할 우려가 있으므로 2돌까지는 제공하지 않도록 주의하세요.

5. 생우유는 돌 전 아이에게 알레르기와 빈혈을 일으킬 수 있으므로 돌 이후부터 제공해주세요.

6. 밀가루 음식은 중기 이유식 이후에 먹이는 것이 좋아요.
 - 알레르기를 일으키는 밀가루의 글루텐 성분이 보통 생후 중기 이후부터 위험성이 감소해요.

7. 꿀은 돌 전에 먹이지 않아요.
 - 꿀에 있는 보툴리누스균이 장염이나 식중독을 일으킬 수 있어요.

8. 과일을 이용하여 조리할 때, 반드시 씨와 껍질을 제거해주세요.

9. 돌 이전에는 섭식기술이 완전하지 않아 매끄럽고 동글동글한 음식(콩, 땅콩, 방울토마토, 포도 등)은 제외하거나 작게 잘라서 제공해주세요.

10. 죽순, 깻잎 등 섬유질이 많고 향이 강한 채소는 돌 전까지 피해 주세요.
 - 섬유질은 아이가 소화하기 힘들고 강한 향은 바른 입맛을 잡는데 방해가 될 수 있어요.

11. 중기 이유식부터는 철분 보충을 위해 육류를 제공해주세요.

12. 돌 전까지 이유식에는 간(소금, 설탕 등)을 하지 않아요.

13. 돌 이후의 영아라도 이유식 단계에 진행이 어려운 경우(소화불량 등)라면 상황에 따라 이유식을 연장하여 진행할 수 있어요.