식단 안내사항

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

▶ 일자 옆에는 하루제공 메뉴에 대한 열량과 단백질을 기재하였습니다.

연령별 1일 영양소 섭취기준	에너지(kcal) *필요추정량	단백질(g) *권장섭취량
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

센터의 식단은 '2025년 한국인 영양소섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

▶ 본 센터에서는 총 10종의 식단을 제공합니다.

일반형(1-2)	석식(1-2)	오전간식죽(1-2)
일반형(3-5)	석식(3-5)	오전간식죽(3-5)
이유식(초중후)	가정형(0-2)	지역아동센터 / 유치원

* 영양소 섭취기준을 고려한 식단으로 연령에 맞는 식단을 선택하시기 바랍니다.

월간 식단 소개

▶ 식단 작성 시에는 '어린이집 평가매뉴얼', '보육사업안내', '유치원 급식 기본방향', '유치원 급간식 운영관리 지침서'에 제시된 사항이 반영됩니다.
▶ 오전·오후 간식 중 주 2~3회 이상은 신선한 과일 및 채소로 제공합니다. (무기질이 풍부한 과일이나 채소를 최대한 영양소가 파괴되지 않도록 함)
▶ 우유 및 유제품(우유, 치즈, 요구르트 등)은 주 2~3회 이상으로 제공합니다. (한국인 영양소 섭취기준에 따라 유아 및 청소년기에는 1일 2컵 이상의 우유 섭취를 권장함)
▶ 간식은 고열량·저영양 식품, 단순당이 많이 포함된 식품이 제공되지 않도록 구성됩니다. (가공식품의 상품명을 식단표에 기재하지 않음)
▶ 석식식단은 어린이 급식소의 현장상황을 반영하여 가급적 점심식단에 구성된 식재료를 활용하되 조리방법을 달리하여 제공합니다.
▶ 그린데이 육류의 생산과 소비는 많은 탄소를 배출시킵니다. 친환경적이고, 지속 가능한 식습관 실천을 위해 **1회 채식식단**을 제공합니다. (달걀과 유제품 제공)

■ 생일/견학 식단

*생일 및 견학을 위한 대체식단으로 시설의 상황에 맞게 선택하여 사용하시기 바랍니다.

	528kcal 18g	475kcal 16g	452kcal 17g
	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토⑫)
점심	쌀밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ ⭐함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥⑧	쌀밥/배추김치⑨ 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/배추김치⑨ 소고기미역국⑤⑥⑯ ⭐동태살전①⑤⑥ 청포묵나물무침⑤⑥
오후간식	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②	케이크①②⑥/우유②

구분	440kcal 14g	460kcal 12g	469kcal 17g
오전간식	제철과일(사과)	제철과일(바나나)	제철과일(토마토⑫)
점심	①②⑤⑥⑫ ⭐치킨샐러드①②⑤⑥⑮ 깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 푸실리샐러드⑤⑥⑫ 단무지⑬ 과채주스	⭐꼬마김밥①⑤⑥⑩⑮ 어묵탕 오이지무침⑤⑥ 바나나
오후간식	빵(머핀)①②⑥/우유②	빵(잼샌드위치①②⑥) /마시는요구르트②	빵(소보로빵)①②④⑥/우유②

▶ 하루 전체 식단(오전간식, 점심, 오후간식)에 적용되며, 일부 메뉴만 사용하는 것은 불가합니다.
▶ 동일한 식품군으로 대체가능하며, 이 외의 메뉴변경을 원할 시 식단감수를 신청하시기 바랍니다.
▶ **[⭐ , 원산지 표시대상 품목 29종] 농수산물의 원산지 표시에 관한 법률에 따라 식단표에 식재료의 원산지를 반드시 기재해주시기 바랍니다.**

■ 식단감수 안내

▶ 어린이 급식소 사정, 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군, 같은 조리법 내 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다.
▶ 기존 식단에서 추가배식을 하는 경우 식단감수없이 제공 가능합니다. (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품 제공은 지양함)

[식단감수요청이 필요한 경우]
- 식재료의 수급상황에 따라 변경이 필요할 때 (예/ 가축전염병 발생, 폭염으로 인한 수급불가 등)
- 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경할 때 (예/ 브로콜리무침 → 채소스크램블)
- 기관의 일정 또는 시설의 특성에 맞게 메뉴를 변경할 때 (예/ 부모참관수업, 생일잔치, 체험활동 등)

※식단감수에 대한 자세한 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 '**식단감수 안내문**'에서 확인하시기 바랍니다.
https://blog.naver.com/gmcenter99/223073409001
※감수요청 기간 : 15일 식단 게시 이후 **25일 오후 6시까지**

■ (26년도 개정)대체식품 안내표( )

▶ 식단감수 없이 변경하는 경우 아래표를 참고하여 변경합니다.

			변경 가능한 대체식품
식사	밥		*모든 종류의 잡곡류 (잡곡 비율 5% 미만)
	김치		*모든 종류의 김치류
	국	채소국(단백질X)	다시마뭇국, 감잣국, 버섯국, 콩나물국, 수프 등
		고깃국(단백질O)	소고기뭇국, 오징어국, 닭곰탕, 두부된장국 등
	조리 반찬	조리법	-
		조림/찜	장조림, 수육(보쌈), 고등어조림, 달걀찜, 두부조림 등
		구이/볶음/부침	불고기, 제육볶음, 오리고기볶음, 닭볶음탕, 두부구이, 고등어구이, 달걀말이 등
		튀김	탕수육, 닭강정, 두부크로켓, 만두탕수 등
		생채, 숙채	오이무침, 상추겉절이, 무생채, 콩나물무침, 배추나물, 애호박나물 등
	비조리완제품		김구이, 다시마튀각, 파래자반 등
간식	떡		*백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등
	빵	조리	*옛날토스트, 핫케이크, 샐러드모닝빵, 쨈샌드위치 등
		비조리	*크림빵, 피자빵, 카스텔라, 소보로빵, 두부과자 등
	과일, 채소		*딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 토마토 등 *오이스틱, 파프리카스틱, 콜라비스틱 등
	우유·유제품		*두유(우유), 플레인요구르트, 치즈, 미숫가루*우유 등
	차류		*보리차, 둥글레차, 옥수수차 등
	음료류		*오미자차, 매실차, 유자차, 식혜, 과채주스 등(당이 함유된 음료)

※ 사항은 센터 홈페이지 또는 블로그의 ' **안내표**'에서 확인하시기 바랍니다.

▶ 식품알레르기 보유원아가 있는 경우 제거식 또는 대체식으로 제공합니다.

알레르기 유발식품	대체식품 설명
①달걀	*과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 *흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
②우유	*두유, 멸치, 두부로 대체
③메밀	*감자, 고구마, 쌀로 대체/ 차류는 제거식으로 제공
④땅콩 ⑭호두 ⑲잣	*소량으로 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 *해당견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고, 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 제공
⑤콩(대두)	*콩을 이용한 제품이 많기 때문에 주의 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) *참치, 치즈, 생선류, 쇠고기, 돼지고기, 달걀로 대체/ 밥류는 제거식으로 제공
⑥밀	*쌀가루, 녹말가루, 귀리가루로 대체
⑦고등어	*다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체/ 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀로 대체
⑧게 ⑨새우	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑰오징어 ⑱조개류	*생선류, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군으로 대체
⑩돼지고기 ⑮닭고기 ⑯쇠고기	*고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 *생선류, 달걀, 두부로 대체, 철분보충으로 해조류 추가 권장
⑪복숭아, ⑫토마토	*다른 종류의 과일·채소로 대체
⑬아황산류	*자연식으로 대체하거나 가공식품 사용 시 아황산염 표시 확인 필요

식단에 대한 문의사항은 센터로 전화주시면 자세히 답변해드리겠습니다. (영양·위생팀 ☎02-2689-9979/ 내선2)

행 일	26. 10. 16.
영 양 사	윤수정

2026년 11월 식단

식단 유형 : 1~2세 추가간식

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

1	2일(월) 101kcal 2g	3일(화) 164kcal 7g	4일(수) 94kcal 6g	5일(목) 22kcal 0g	6일(금) 76kcal 4g
간식	⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	삶은달걀①/과채주스	과일(키위)	떠먹는요구르트②
2주	9일(월) 116kcal 5g	10 (화) 22kcal 1g	11일(수) 176kcal 7g	12일(목) 27kcal 0g	13일(금) 25kcal 1g
간식	검정콩두유⑤	연두부찜⑤⑥	쨈샌드위치①②⑥/우유②	과일(바나나)	찐감자
3주	16일(월) 180kcal 7g	17일(화) 54kcal 0g	18일(수) 98kcal 4g	19일(목) 16kcal 0g	20일(금) 106kcal 2g
간식	머핀①②⑥/우유②	찐고구마	잔치국수①⑤⑥	과일(배)	두부과자/마시는요구르트②
4주	23일(월) 203kcal 7g	24일(화) 145kcal 9g	25일(수) 42kcal 1g	26일(목) 20kcal 0g	27일(금) 90kcal 3g
간식	치즈빵①②⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	채소전①⑤⑥	과일(사과)	크림수프②⑥
5주	30일(월) 73kcal 3g				
간식	찐만두①⑤⑥⑩				

[식품알레르기유발식품 표시] 해당되는 식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표시됩니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
* '아황산류(⑬)'는 표백제, 보존료, 산화방지제의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
[식단표 대체메뉴 사용방법] 기존 메뉴에서 '1-2세 식단 메뉴'와 '수산물을 대체한 메뉴'는 괄호로 표시됩니다.
진한 글씨로 표시된 메뉴는 괄호에 있는 메뉴(1-2세 식단 메뉴), (수산물을 대체한 메뉴)로 대체할 수 있습니다. 식사로 제공하지 않을 메뉴는 삭제하고 가정으로 전달해 주시기 바랍니다.
* 수산물 대체 메뉴는 육수 조리 시 멸치, 다시마를 채소로 대체할 수 있습니다.

추가간식 사용안내

* 석식 식단 '추가간식'은 기관 운영상황에 따라 제공여부와 제공시간을 결정합니다. (미제공 시 삭제하여 사용 권장)

① 석식 미제공 기관

	오전간식
점심	점심
오후간식	오후간식
-	추가간식
-	-

② 석식 제공 기관

오전간식	오전간식	오전간식
점심	점심	점심
오후간식	오후간식	오후간식
-	추가간식	석식
석식	석식	추가간식

조리 및 배식 시 유의사항

* 이용 시에는 '광명시어린이급식관리지원센터' 출처를 밝혀주시기 바랍니다.

광명시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영유아기 제공메뉴 유형별 조리 및 배식 유의사항

		조리법	1–2세 배식	3–5세 배식
	잡곡밥	• 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 제공횟수를 제한하여 소화력 고려	• 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	• 채소 크기는 1×1cm 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(돼지·소고기)	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	• 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우며 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	• 스스로 한번 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 생선살만 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 전에 버무려서 사용	• 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 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 어린 유아에게 제공 주의
	나물무침	• 짜지 않도록 간에 유의	• 2cm 이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	• 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (만 1–2세는 백김치 고려)	• 잎보다는 줄기부분을 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 잘 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	• 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인(굳어짐 없도록 주의)	• 떡류 제외	• 떡국이 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분) • 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 사설에 주의사항 안내
전류	전	• 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	• 3×3cm 정도의 크기로 제공	• 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	• 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	• 제공하지 않음(삼킴주의) • 옥수수는 쪄서 으깬 형태로 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	• 메추리알은 푹 익혀서 조리 • 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	• 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 제공 시 세로방향으로 잘게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공	
	찐 음식	• 충분히 익혀서 조리	• 찐감자, 찐고구마, 삶은달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기 어려우므로, 목이 메이지 않도록 음료와 함께 제공 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 • 익히고 배식 전에 껍질을 벗기고 작게 잘라서 제공 • 2×3cm 정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식(포크는 부스러짐)	
	물·음료	• 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물을 제공 • 차류(매실차, 오미자차) 당일조리 당일소진 원칙준수	• 급하게 마시지 않도록 주의 • 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 • 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인	

■ 영유아기 1인 적정배식량

적정 배식량	밥	국	주찬 *가정용 숟가락 기준		부찬 *가정용 숟가락 기준	김치 *가정용 숟가락 기준
1–2세			/조림류 (고기 또는 고기+채소)	 3 숟가락(30~35g)		
1 주걱(80g)		1 + 1/3 국자(90g)	튀김/구이류	 3 숟가락(30g)	2 숟가락(25g)	가득 1 숟가락(14g)
3–5세			볶음/조림류 (고기 또는 고기+채소)	 가득 3 숟가락(40~50g)		
1 + 1/2 주걱(120g)		2 국자(140g)	튀김/구이류	 4 숟가락(40g)	4 숟가락(40g)	2 숟가락(20g)

▶ (식단 사용관련) 연령 구분이 없는 통합형 식단의 게시를 지양합니다.

* 1–2세와 3–5세는 발달상태와 영양소 섭취기준이 다르므로, 각각 구분하여 부모 또는 보호자에게 연령별 식단표를 확인할 수 있도록 게시해야 합니다.

* 1–2세와 3–5세 모두 재원하는 경우 괄호(대체메뉴)의 메뉴를 추가 구성하거나 위 유의사항을 확인하여 1–2세의 소화와 저작에 용이하게 조리해주시기 바랍니다.

* 영유아기는 같은 연령이라도 월령별 발달이 개인마다 크게 차이나므로 특히 급간식 제공에서는 주의 깊은 관심이 필요합니다.