콘텐츠

식단 안내문····· 2
26-11····· 4
26-11 (석식)····· 5

2025년 식단 안내문

식단 작성 기준 및 식단 구성

식단 종류

① 유아 기본형
② 유아 저녁
③ 유아 죽 2회
④ 유치원
⑤ 영아 기본형
⑥ 영아 저녁
⑦ 영아 죽 2회
⑧ 영아 죽 매일
⑨ 이유식

식단 구성



식단 작성 기준

연령	열량 (kcal)	단백질 (g)
만1~2세	390~440	20
만3~5세	600~680	25

• 어린이 급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침에 의거

표준레시피

• 일반형 식단 전체 메뉴 제공
• 식단표 내 QR제공으로 편리하게 이용 가능
• 신메뉴 레시피 제공
• 1인 분량 및 급식 인원에 따른 발주량 산출 가능

메뉴 로고

푸드브릿지	튼튼레시피공모전	신메뉴	저당메뉴	전통메뉴
편식 식재료 메뉴	24년 수상 메뉴	센터 신메뉴	설탕 대체 조리법	절기 메뉴

원산지 표시

농축수산물	원산지 표시 대상 품목
농산물	쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 흑미, 찹쌀, 멥쌀, 현미, 흑미, 농미, 녹미, 쌀가공품
	콩: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품
	배추김치: 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치가공품(ex 김치만두 등)
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소, 식육·포장육·식육가공품(ex 햄류, 소시지류, 베이컨류 등)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산물가공품(ex 어묵, 참치캔, 쯔유 등)

* 원산지 표시 제외 대상 품목: 가공두부, 유바, 유부, 즉석조리식품, 고기만두, 소스류(살균제품, 복합조미류), 북어 등 건조한 수산물 등

식품 알레르기

식품알레르기 유발물질 표기 대상

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

* 알레르기 유발물질 표기대상에 미포함이더라도 재원 어린이 알레르기 조사 결과 원인 식품으로 나온것은 식단에 표기해야 함
* 가공식품의 경우 제조사별로 원재료 및 함량이 다를 수 있으므로 확인해야 함

구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2025년 식단 안내문

영·유아 유형별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	만 1~2세	만 3~5세
밥류	잡곡밥	- 잡곡량 5% 이내 사용 - 충분히 불려서 사용	- 조, 기장, 수수, 흑미 등 부드러운 잡곡 1종류 (혼합 지양)	
			- 주 2~3회 제공 횟수 제한	-
국류	국	- 숟가락으로 떠먹을 수 있는 건더기 크기	- 식판에 국을 담으면 먹기 어려울 수 있으니 국그릇 권장	
주찬류	불고기용 (돈육,우육)	- 0.2cm 이하의 두께로 주문 후 양념전 3X3cm 썰어 조리	- 다진 고기 활용	-
	닭, 생선	- 뼈나 가시가 제거된 것으로 조리	- 반드시 순살 제공	
	해물	- 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 활용 - 충분히 익히되 질기지 않게 조리	- 0.5~1cm 정도로 잘게 잘라 제공 - 조개는 껍질 제거 후 살만 제공 - 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	- 완숙으로 익혀 조리	- 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공 - 달걀찜 제공 시 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	- 생채소는 반드시 세척 및 소독 - 소스는 배식 직전 버무려 제공	- 손으로 쌈을 싸기보다 3X3cm정도로 잘라 수저로 먹을 수 있도록 제공 - 상추는 목에 붙을 수 있어 어린 유아 제공 주의	
	나물	- 짜지 않도록 간에 유의	- 2cm이하 길이로 잘라 제공	
김치류	배추김치·깍두기	- 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의	- 백김치 고려	- 1X2cm로 작게 잘라 제공
면류	국수·잡채	- 면을 충분히 익혀 조리	- 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식	- 젓가락질이 서툰 경우 포크 사용 배려
떡류	떡	- 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인	- 떡국 떡은 1/2정도로 잘라 제공 - 조랭이떡은 저작 및 소화가 어려우므로 주의	- 너무 크지 않도록 제공 - 찹쌀떡 2~4등분 제공
전류	전	- 나물, 해물 등은 1cm이하로 잘라 반죽 조리	- 3X3cm 정도의 크기로 제공	- 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류	- 콩조림 조리시 물 양을 충분히 하여 푹 익혀 무르게 조리	- 제공하지 않음(삼킴주의)	- 알레르기 확인 수 제공 - 부수거나 얇게 썰어 제공
	표면이 미끄러운 음식	- 메추리알은 푹 익혀 조리 - 껍질 째 먹는 생과일 소독	- 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공 - 씹어서 삼키도록 지도	
	찐 음식	- 충분히 푹 익혀 조리	- 찐감자, 찐고구마, 삶은 달걀 등은 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 - 푹 익히고 배식 전에 껍질을 벗겨 2X3cm정도의 한입크기로 잘라서 숟가락과 함께 배식	
	물·음료	- 반드시 정수되거나 끓여서 식힌 물 제공 - 차류(매실차 등) 당일조리, 당일소진원칙준수	- 급하게 마시지 않도록 주의 - 컵에 이물질이 없도록 확인하고 물·음료를 담아서 제공 - 너무 차거나 뜨겁지 않도록 온도 확인	

2026년 11월 식단표

시 설 명 : 시립인창칸타빌어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
오전간식	키위(제철과일)	흰살생선연근죽	청포도(제철과일)	달걀양배추죽①	바나나(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 콩나물국⑤ 오징어간장조림⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 온두부&양념장⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육갈비양념구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살청경채국⑨ 쇠고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 훈제오리채소찜②⑤⑥⑯ 숙주미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 백미밥(1/2) 돈육장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	찐만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱, 우유②	다진유부주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	413/17	442/19	438/14	439/16	449/17	320/15
일 자	9(지구의 날)	10(김치 없는 날)	11	12 (생일잔치)	13	14
오전간식	귤(제철과일)	두부양파죽⑤, 치즈②	배(제철과일)	사과(제철과일)	단감(제철과일)	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 감자스프 &식빵토핑(크루통) ①②⑤⑥⑮⑯ 돈까스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 콘파프리카무침	백미밥 돈육우거지국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 느타리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물비빔밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	카스테라①②⑤⑥, 우유②	찐어묵⑤⑥	핫도그①②⑤⑥⑩⑯, 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	약과①②⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	434/17	430/19	415/18	450/17	398/16	302/14
일 자	16	17	18	19	20	21
오전간식	토마토⑫(제철과일)	두부고구마죽⑤	청포도(제철과일)	달걀브로콜리죽①	사과(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살가자미양념찜⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	미트볼스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	잡채⑤⑥⑯, 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, 마시는요거트②	감자버터구이②, 우유②	삶은달걀①, 우유②	
열량/단백질	425/16	443/19	406/15	413/18	390/17	329/12
일 자	23	24	25	26(국 없는 날)	27	28
오전간식	바나나(제철과일)	흰살생선당근죽	배(제철과일)	두부무죽⑤	귤(제철과일)	두유⑤
점 심	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 양배추사과샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 닭살가라아게①⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨
오후간식	찐빵⑤⑥, 우유②	옥수수치즈전①②⑤⑥, 우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱, 우유②	찐단호박, 우유②	쌀강정⑤⑥, 우유②	
열량/단백질	398/18	467/21	402/18	447/15	408/17	410/21
일 자	30	11월 '양배추'		11월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	
오전간식	단감(제철과일)					
점 심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출			푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	
오후간식	핫케이크①②⑤⑥, 우유②					
열량/단백질	417/16					

알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀		콩	배추김치		식육·어육 가공품
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	훈제오리(오리-국내산), 돈까스(돈육-국내산, 쇠고기-국내산, 닭-국내산), 핫도그(돈육-국내산), 떡갈비(돈육-국내산, 쇠고기-국내산, 닭-국내산), 미트볼(돈육-국내산, 닭-국내산, 쇠고기-국내산), 닭살가라아게(닭-국내산)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	소	돼지	닭	고등어	오징어	동태(명태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

*식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

2026년 11월 – 저녁

석식 식단

시 설 명 : 시립인창칸타빌어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	2	3	4	5	6	7
저 녁	백미밥 황태국 당근달걀찜① 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 숙주된장국⑤⑥ 동그랑땡 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 코다리강정⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
저 녁	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 오징어부추국⑤⑥⑰ 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기청경채볶음⑤⑥ ⑯ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
일 자	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
저 녁	백미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 무챗국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 육개장⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
저 녁	백미밥 백짬뽕국⑤⑨⑰⑱ 돈육배추찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기견과조림 ④⑤⑥⑭⑯ 새송이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑰ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 우동맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국 ①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 두부찹쌀부침⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	
일 자	**30**	**11월 '양배추'**		**11월 '표준레시피'**	**구리시센터 유튜브**	
저 녁	잡곡밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 쇠고기대파구이⑤⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	'푸드브릿지 (food+bridge)'  1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출			푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기	

알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀	콩	배추김치		식육·어육 가공품
	밥	두부류	배추	고춧가루	동그랑땡(돈육-국내산, 닭-국내산, 쇠고기-국내산) 너비아니(돈육-국내산, 닭-국내산, 쇠고기-국내산), 훈제오리(오리- 국내산) *식재료 수급에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
	국내산	국내산	국내산	국내산	

소	돼지	닭	오징어	고등어	코다리(명태)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산