

	월	화	수	목	금	토
날짜 오전간식				1 참깨죽	2 달걀양파죽①	3 개천절
점심				쌀밥/백김치 미역된장국⑤⑥ ★고등어구이⑤⑦ 콩나물무침⑤	쌀밥/백김치 [맑은육개장⑤⑥⑬] 온두부&양념장⑤⑥ ★청경채나물⑤⑥	
오후간식				[찐(군)단호박]+동굴레차	포도+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시				406/18 두부(콩): 국내산 고등어: 국내산	445/17 ★쇠고기: 호주산 두부(콩): 국내산	
날짜 오전간식	5 대체휴일	6 ★양송이죽⑤⑥ 쌀밥/백김치 ★다시마토국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑬	7 연두부죽⑤ 쌀밥/백김치 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥	8 크림스프②⑥ 쌀밥/백김치 온도토리묵국⑤⑥ *달살간장구이⑤⑥⑮ 양배추찜	9 한글날 	10 쇠고기채소죽⑤⑥⑬ 해물볶음우동⑤⑥⑭⑰ 간장달걀주먹밥①⑤⑥ ★연근참깨소스무침①⑤⑥ 백김치
오후간식				샤인머스켓+우유②		
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시				443/18 돼지고기: 국내산	432/16 연두부(콩): 국내산 ★쇠고기: 호주산 돼지고기: 국내산	314/11 ★쇠고기: 오징어:
날짜 오전간식	12 강낭콩죽⑤	13 대구살죽	14 ★청경채죽	15 흑임자죽	16 느타리버섯죽	17 북어영양죽①⑤⑥
점심	쌀밥/백김치 실파유부국⑤ 새우채소전①⑤⑨ 근대나물⑤⑥	쌀밥/백김치 김달걀국①⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫	쌀밥/백김치 참나물된장국⑤⑥ [돼지고기완자전①⑤⑥⑩] 가지나물⑤⑥	쌀밥/백김치 만둣국⑤⑥⑩ 채소탈갈뽕① 숙주나물	쌀밥/백김치 ★맑은묵국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑬⑱ 오이나물⑤	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 맑은감자국⑤⑥ 취나물무침 깍두기 [백김치]
오후간식	★단감+우유②	미니우동⑤⑥	샤인머스켓+우유②	[찐(군)감자]+결명차	사과+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	457/19	428/16 오리고기: 국내산	453/17 돼지고기: 국내산 두부(콩): 국내산	440/17	452/18 ★쇠고기: 호주산	265/10 돼지고기:
날짜 오전간식	19 미역죽	20 땅콩죽④	21 ★고구마죽	22 ★무수프②	23 순두부죽⑤	24 잔멸치죽
점심	쌀밥/백김치 동태맑은국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 브로콜리무침	쌀밥/백김치 고사리들깨국⑤ *달지않은소불고기⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥	쌀밥/백김치 시금치콩가루국⑤⑥⑨ 달걀표고버섯볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥	쌀밥/백김치 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑰ [콩나물무침⑤]	쌀밥/[백김치] ★청경채맑은국⑤⑥ ★삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨	달걀파스타①⑤⑥⑬ 쇠고기파프리카주먹밥⑤⑥⑰ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치
오후간식	바나나+우유②	[삶은달걀①] +메밀차③	찐(군)감자+우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	배+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	442/20 동태(명태): 러시아 두부(콩): 국내산	410/20 ★쇠고기: 호주산	531/20 닭고기: 국내산	443/18 돼지고기: 국내산	467/20 순두부(콩): 국내산	309/11 ★쇠고기:
날짜 오전간식	26 참치채소죽	27 당근치즈죽②	28 누룽지죽	29 ★밤죽	30 장국죽⑤⑥⑩	31 녹두죽
점심	쌀밥/백김치 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ ★무나물	쌀밥/백김치 모듬바섯국⑤⑥⑬ 생선가스와타르타르소스①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	쌀밥/백김치 미소된장국⑤⑥ 콩나물돼지볼고기⑤⑥⑩ [청포묵무침⑤⑥]	쌀밥/백김치 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑬⑱ 취나물들기름무침⑤⑥	쌀밥/[백김치] 황태국①⑤⑥ ★매추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥	닭가슴살볶음밥⑤⑮ 애호박된장국⑤⑥ 구운가지무침⑤⑥ 백김치
오후간식	사과+우유②	물만두⑤⑥⑩ +보리차	샤인머스켓+우유②	[카스텔라①②⑥]+동굴레차	★단감+우유②	
열량(kcal)/단백질(g) 원산지 표시	435/19 참치(다랑어): 원양산 닭고기: 국내산	392/17 ★쇠고기: 호주산 동태포(명태): 러시아산 오징어: 국내산	470/20 두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	435/16 ★쇠고기: 호주산	480/23 ★쇠고기: 호주산	287/14 닭고기:
★10월의 재철식품 단감, 사과, 배, 청경채, 무, 연근, 고구마, 밤, 고등어, 삼치, 늪은호박, 양송이버섯	🍁 10월의 저나트륨·저당 메뉴			쌀(백미)		배추김치(백김치)
				원산지 표시		
				밥, 죽, 누룽지		
				국내산		
			배추		고춧가루	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	
			국내산		국내산	



식단 안내

▶ 본 센터에서 제공하는 식단은 “2025 한국인영양소섭취기준”에 준하여 개발하였습니다.

1~2세 유아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

- * 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을, 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공함.
- * 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 1~2세 유아의 경우 450kcal 내외, 3~5세 유아의 경우 650kcal 내외로 제공함.

간식	점심식사
• 우유 및 유제품 제공: 주 3회 이상 • 신선한 채소, 과일, 서류(쥬고구마, 쥬감자, 쥬옥수수) 등: 주 3회 이상 • 죽 또는 스프: 오전 • 오후간식은 아이의 기호를 고려하여 다양한 메뉴로 구성	• 기름이 많이 소비되는 튀김류: 주 2회 이하 • 면요리: 월 2회 이하 • 토요일은 간편한 조리법 메뉴로 구성 • 생선, 달걀, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기를 주 별 각 1회 이상 구성 • 생일·건강식단표 별도 제시(일정에 맞게 활용)

▶ **식품알레르기 유발물질 표시:** 식품의약품안전처에서 제시하는 아래 19가지 식품을 메뉴에 표시하였습니다.

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- * ⑬아황산류의 경우, 식품알레르기 식단에 별도로 표시하지 않았으니 참고하여 주시기 바랍니다.
- * 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으므로, 메뉴에 표시된 유발물질 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.
- * 제시된 식품알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 식품알레르기 원아의 경우 각별히 주의하시기 바랍니다.
- * 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 ‘원재료명’에 유발물질이 있는지 확인하시기 바랍니다.

▶ **원산지**는 아래 사항에 준수하여 **식단표에 일별로** 표시하셔야 합니다.

원산지 표시 대상품목 (미공개시 과태료)	농산물(3)	축산물(6)	수산물(20)*
	배추김치(배추, 고춧가루) 쌀*(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) ※ 해당 농산물 가공품 포함	쇠고기*, 돼지고기, 닭고기 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함) ※ 식육, 포장육, 식육가공품 포함	넙치, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 참돔, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산물 가공품 포함
비고	* 배추김치: 배추 OO산, 고춧가루 OO산 * 쌀 : 흑미, 찰쌀, 현미 포함 (식혜, 떡, 면 제외)	* 쇠고기: 국내산의 경우 한우, 젓소, 육우 구분표시	* 국내산의 경우: 국산, 국내산, 연근해산 표시 원양산의 경우: 원양산 이나 원양산,해역명 표시 외국산의 경우: 국가명 표시

- * 동일한 식품이라도 날짜별로 원산지가 다르다면 **일별로** 표시해야 합니다.(매일 동일한 원산지의 식재료를 제공하는 경우 식단표 아래에 일괄표시 가능)
- * 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, **가공품 사용 시 식재료 뒷면의 식품 표시사항을 참고하여 정확하게** 표시해야 합니다.
- * 원산지 표시 대상품목 확인 후 원산지 표시를 정확하게 기입하여, 해당 식단표를 **원에 게시하고 어린이 보호자에게도** 공지해야 합니다.

▶ 재료수급이 어려운 경우, 아래 ‘**대체가능 식품표**’를 참고하여 **같은 식품군과 조리법 내에서 11일 미만으로** 변경하도록 권장합니다.

구분	대체가능 식품
밥	모든 종류의 곡류(쌀밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 기장밥 ↔ 차조밥 ↔ 서리태밥 등)
국	채소국 콩나물국 ↔ 시금치된장국 ↔ 팽이버섯국 등 고깃국 쇠고기국 ↔ 달걀국 ↔ 맑은순두부국 ↔ 어묵국 ↔ 만둣국 ↔ 황태국 ↔ 유부국 등
단백질 반찬 (주찬*) *함량이 비슷하게 권장 *가급적 가공식품 지양	육류 쇠고기 ↔ 돼지고기 ↔ 닭고기 ↔ 오리고기 등 어류 고등어 ↔ 삼치 ↔ 임연수 ↔ 가자미 ↔ 오징어 ↔ 새우 등 난류, 콩류 달걀 ↔ 두부
채소	모든 종류의 채소류를 같은 조리법 내에서 변경(나물, 무침, 볶음, 숙회, 조림 등)
김치	모든 종류의 김치류(배추김치 ↔ 백김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
제철과일	모든 종류의 과일류(딸기 ↔ 참외 ↔ 수박 ↔ 사과 ↔ 배 ↔ 굴 ↔ 바나나 등) *연속해서 같은 과일을 제공하지 않도록 주의 *통조림, 과일주스 등 가공식품으로 제공하지 않도록 주의
떡·빵	모든 종류의 떡과 빵 *쥬 서류(쥬고구마, 쥬감자, 쥬옥수수 등)로 변경 가능
우유	우유 ↔ 두유 ↔ 떠먹는 요구르트 ↔ 요구르트 ↔ 치즈 *우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체 *하루 2회의 우유 및 유제품 섭취 권장

- * 주찬: 멸치볶음, 진미채무침, 명엽채볶음 등 통상적으로 부찬으로 제공되는 메뉴로는 대체 불가합니다.
- * 동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 변경하여 영양소·열량까지 고려하도록 권장합니다.



▶ **다른 식품군 또는 다른 조리법으로** 식단 수정이 필요한 경우 **아래 절차에 따라 식단 감수**를 진행 합니다.

‘대체가능 식품표’를
참고하여 식단 수정



식단 감수 요청서 작성
(센터로 메일 송부)



식단 검토 및 감수 진행
(약 3~4일 소요)



식단 감수 확인서 발송
(급식소로 메일 송부)

※ 감수 기간: **매월 식단 게시일(15일 경)부터 약 10일간(공휴일 포함)** 가능합니다. 급식이 제공된 이후 감수는 불가합니다.

※ 원활한 식단 감수를 위하여 **식단 감수 기간을 꼭 준수**해 주시기 바랍니다.

▶ 급간식 제공 시 유의사항

※ 영유아의 연령 특성(1~2세, 3~5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급간식을 제공하여 주시기 바랍니다.

※ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로, 아래를 참고하여 배식하시기 바랍니다.

음식명		조리 및 배식 시 유의사항
밥류	잡곡밥	• 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하기보다는 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공 • 잡곡량은 5% 이내로 사용하고, 소화가 잘 될 수 있도록 충분히 불려 사용
	볶음밥/덮밥	• 채소는 밥과 함께 떠질 수 있는 1×1cm 이하로 썰고, 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식
국류	국건더기	• 숟가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리
주찬류	불고기용 돈육/우육	• 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 • 1~2세의 경우 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공(순살 생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
부찬류	샐러드, 쌈채소	• 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 • 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공 • 상추는 목에 붙을 수 있으니 유아에게 제공 시 주의
	나물무침	• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
	김치류	• 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
기타류	국수/ 잡채 등의 면류	• 1~2세: 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 함 • 3~5세: 포크 또는 젓가락 등 도구를 이용하여 먹을 수 있도록 함
	전류	• 전에 들어가는 재료는 1cm 이하로 작게 잘라서 조리 • 1~2세: 3×3cm 정도의 크기로 제공 • 3~5세: 너무 잘게 주면 양이 많다고 느낄 수 있으므로 스스로 한번 잘라 먹을 수 있는 크기로 제공
아몬드, 땅콩, 콩류 등		• 깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있으므로 주의를 요함 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공 • 알레르기 원아 확인 후 제공
표면이 미끄러운 음식		• 메추리알, 방울토마토와 같이 표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2~4등분으로 잘라서 제공
포도		• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도로 쉽게 넘어갈 수 있으므로 껍질을 벗겨 반으로 잘라서 제공
떡류		• 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공 ※ 1~2세는 떡류 제공을 지양하며, 운영위원회를 통해 학부모 협의가 된 시설에 한하여 제공 가능
찜감자, 찜고구마		• 충분히 푹 익혀서 조리하며, 배식 전에 껍질을 벗기고 2×3cm 크기로 작게 잘라 숟가락과 함께 배식 • 퍽퍽해서 삼키기가 어려우므로, 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료		• 쉬지 않고 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어가는 경우가 있으므로 주의함 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함