이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 안내문

1. 이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2025 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
1~2세 식단	900	20	450	630	6	40
3~5세 식단	1,400	25	550	1,000	6	45

◆ 본 식단은 식생활안전관리원 식단 작성 프로그램으로 어린이 영양 섭취기준에 따라 분석·평가합니다.

◆ 유아의 점심·간식과 저녁식단은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 48%, 27%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다.

2. 본 센터가 제공하는 식단은 총 10종입니다.

◆ 영아, 유아 및 취학아동을 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단은 총 10종입니다.

◆ 영·유아의 영양소 기준을 고려한 식단이므로 연령에 맞는 식단표를 사용해 주세요.

이유식(초/중/후기)	1-2세 일반형, 혼합형	1-2세 연장형(저녁식사)
3-5세 일반형, 혼합형, 장애아 특수식단	3-5세 연장형(저녁식사)	6-11세 일반형, 채식형

3. 월간 식단 메뉴 구성

◆ 점심 식사와 저녁 식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다.

◆ **과일 및 채소는 주 3회 이상 제공을 원칙으로 합니다. 식단의 유아김치, 오전·오후간식의 과일, 채소스틱, 빵, 떡, 차, 음료는 세부 식품명 표기가 필수사항입니다.**

◆ 석식은 급식소의 상황을 반영하여, 전날에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 중복하되, **조리법을 달리하여 구성**합니다.

◆ 메뉴 변경 시, **알레르기 유발 가능 식품 표시를 반드시 추가**해 주세요. (예: 오전간식 → 복숭아⑪, 토마토⑫)

◆ 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공해 주세요.

4. 본 센터에서 제공하는 식단은 메뉴에 따라 아래와 같이 알레르기 식품 항목을 표시하고 있습니다.

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 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.**

구분	대체가능 식품의 예
달걀	두부 및 쇠고기, 돼지고기 등의 육류로 대체
우유	(칼슘강화)두유, 멸치, 두부 등으로 대체
메밀	감자, 고구마, 쌀 등으로 대체
땅콩, 호두, 잣	두부를 제외한 알레르기 반응이 없는 견과류로 대체
대두	고기, 생선, 해조류 등으로 대체
밀가루	호밀가루, 감자녹말, 귀리가루 등으로 대체
게, 고등어, 새우	연어, 흰살생선, 말린 버섯 등으로 대체
육류, 오징어, 조개류	달걀, 생선, 두부 등으로 대체
아황산류	가공식품 대신 자연식으로 대체하며 가공식품 사용 시 아황산염 표시를 확인하여 선택
토마토, 복숭아	귤, 포도, 사과, 배, 키위, 바나나, 참외, 홍시, 수박, 단감 등으로 대체

5. 급식 제공시 유의 사항

◆ 영유아의 연령 특성(1-2세, 3-5세)을 고려하여 조리하고, 연령별 적정 배식량에 맞춰 급·간식을 제공하여 주시기 바랍니다.

◆ 식품 섭취 시 안전사고 발생 우려가 높으므로 모니터링은 필수이며, 아래를 참고하여 배식하여 주시기 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 잘될 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
떡류	떡국	• 1-2세: 제공하지 않음 • 떡이 너무 크지 않도록 제공하며, 1/2정도 사이즈로 작게 잘라서 제공
주찬류	불고기용 돈육/우육	• 1-2세: 돼지고기(수육, 돈까스 등)의 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로, 작게 썰거나 다진 고기를 활용하여 조리 • 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리
	닭	• 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리 후 배식
	생선	• 배식 전 생선살만 발라서 제공 (순살생선을 사용할 때에도 잔가시가 남아있을 수 있으므로 반드시 확인 필요)
	해물	• 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 0.5-1cm 크기로 썰어서 조리 • 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조리
	난류	• 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 • 삶은 달걀은 2~4등분으로 잘라서 제공하며, 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
부찬류	샐러드, 쌈채소	• 1-2세: 3-5세보다 작게 잘라서 제공(생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) • 생채소는 반드시 세척 및 소독 후 조리 • 쌈채소의 경우, 아이들이 먹기 편한 크기(3×3cm)로 잘라서 밥과 함께 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	• 2cm 이하 길이로 잘라서 제공하며 간을 짜지 않게 하도록 유의
김치류	배추김치	• 1cm 이하 크기로 잘라서 잎보다는 줄기 부분을 제공 • 아이들이 먹기에 맵거나 짜지 않은 것으로 제공
	깍두기	• 1cm 이하 크기로 잘라서 제공 • 깍두기를 씹기 어려운 1-2세의 경우, 깍두기 대신 배추김치, 백김치 등으로 제공
기타	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

6. 간식 제공 시 유의사항

음식명	조리 및 배식 시 유의사항
견과류, 콩류, 옥수수 등	• 1-2세: 제공하지 않음 ※ 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음 • 알레르기 원아 확인 후 제공, 잘게 부수거나 얇게 썰어서 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	• 1-2세: 제공하지 않음 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 **학부모 안내가 있는 경우**라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, **증빙 서류** 확인 필요) • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 선생님의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 메지 않도록 음료와 함께 제공
찐감자, 찐고구마	• 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

[참고문헌] 식품의약품안전처, 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정배식량, 2021
식품의약품안전처, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리 지침, 2024

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

이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 감수 안내

1. 감수 대상

◆ **이천시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 등록**된 어린이 급식소 중 **센터 식단을 사용**하는 급식소

2. 감수 신청 범위

식단감수 요청이 **필요**한 경우	- 식자재 수급현황에 따라 또는 생일잔치 및 원내 행사로 식단 변경이 불가피한 경우 - 메뉴의 조리법이 바뀌는 경우 예)고등어구이→고등어조림, 가자미구이→가자미조림
식단 감수 요청이 **불필요**한 경우	- 제공 식단에서 신선과일 또는 채소, 유제품(우유, 플레인요거트) 추가하는 경우 - 제공 식단에서 **추가 배식**을 하는 경우(단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외) - 제공 간식에서 **추가 음료 제공**하는 경우(보리차, 둥굴레차 등 무가당 음료 제공) - **식자재 수급 불가** 등으로 **동일 식품군 및 동일 조리법 내**에서 **식자재를 대체한** 경우 (아래 표 참고)

◆ **동일 식품군내 식재료 대체 방안**

구분	일반 메뉴	대체식품
밥	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔흑미밥↔기장밥↔수수밥↔차조밥↔율무밥↔보리밥 등)
	김치류	모든 종류의 김치류 (배추김치↔깍두기↔오이소박이↔열무김치↔백김치 등)
간식	떡류	기호에 맞는 떡 제공(찹쌀떡 주의)
	빵류	기호에 맞는 빵 제공(당분과 지방함량이 적은 빵)
	과일류	모든 종류의 과일 또는 잎맞춤 공급 과일
	채소류	모든 종류의 채소스틱
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유(우유), 플레인요거트, 치즈, 당함량이 적은 유제품(요구르트 제외)
동일 식품군	육류 및 달걀, 두부	소고기↔돼지고기↔닭고기↔오리고기 / 달걀↔두부 교차변경 가능 ※ 닭고기→치킨너겟(x), 돼지고기→햄구이(x), 쇠고기장조림→두부조림(x) ***가급적 가공식품은 자제하고 자연식품 사용권장**
	생선	모든 종류의 생선류 (고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔연어↔병어↔ 임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등) ※ 가자미구이→가자미조림(x), 가자미구이→임연수구이(O) ***같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시**
	나물·채소	모든 종류의 나물류 (시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등)

3. 주의사항

◆ 식단 감수 신청 시 **구체적인 사유**(식자재 수급, 원 내 행사, 조리실 공사 등)가 없을 경우 감수가 어렵습니다.
◆ 식단 감수 확인서에 **기재된 내용 이외의 변경한 식단에 대해 센터에서 책임지지 않습니다.**
◆ 식단 감수 확인서는 **급식소에서 반드시 보관**하여야 합니다.
◆ 최초 제공된 식단이 감수로 인해 변경된 경우, 반드시 '**변경식단**' 임을 표시하고 사용하시기 바랍니다.
예시) 위 식단은 이천시어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자 : 0월 0일, 영양사 : OOO

4. 신청기간 및 방법

◆ 신청기간
- 식단 발송일인 **매 월 15일 ~ 당 월 25일**까지
- 급식이 제공된 이후의 **사후 감수는 불가**합니다.

◆ 신청방법 : 메일(ieieie2000@naver.com)로 식단감수요청서와 변경된 식단을 보내주세요.

5. 감수결과 발송

◆ 식단 감수신청서 확인 후 **약 2~3일의 감수기간**이 소요됩니다.
※ 변경된 식단이 제공되기까지 시간이 소요되므로 가정으로 발송되기 최소 3일 전 신청하셔야 합니다.
◆ 감수 후 메일로 식단감수확인서와 변경된 식단표가 발송됩니다.

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

영아 11월 혼합형 식단표 (1~2세)

* 영양사: 김솔미, 유소정
* 열량/단백질 단위: Kcal/g

요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	배, 치즈②⑤	가지죽	씨없는포도, 플레인요거트②	달걀죽①	바나나, 치즈②⑤
중식	백미밥 무챗국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 얼갈이나물 백김치⑨	차조밥 소고기버섯국⑤⑥⑯ 맛살애호박볶음①⑤⑥⑧ 건파래자반⑤ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑨⑱ 찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 콩가루배춧국⑤ 돈육채볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 육개장⑤⑥⑯ 두부두루치기⑤⑥ 감자볶음⑤ 백김치⑨
오후간식	고구마버무리	삶은달걀①, 우유②	참치주먹밥⑤	연근전⑤⑥, 우유②	꿀호떡②④⑤⑥
열량/단백질	433/16	405/19	422/20	410/18	462/16
요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤	강낭콩죽⑤	토마토⑫, 플레인요거트②	느타리버섯죽	배, 치즈②⑤
중식	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 훈제오리찜②⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 양배추나물 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부강정⑤⑥⑫ 오이무침 백김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱ 달걀찜① 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐감자, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑮	닭가슴살샐러드②⑮, 우유②	후레쉬번①②⑤⑥
열량/단백질	404/17	434/19	400/19	393/19	369/16
요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전간식	배, 치즈②⑤	병아리콩죽⑤	배, 플레인요거트②	시금치죽	샤인머스켓, 치즈②⑤
중식	백미밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 닭곰탕⑮ 두부스테이크①⑤⑥⑫ 김구이 백김치⑨	백미밥 배추당면국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑯ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	돼지고기숙주덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부쑥갓국⑤ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물 백김치⑨
오후간식	부추전①②⑤⑥	단호박찜, 우유②	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②④⑤⑥⑯	바나나요거트범벅②
열량/단백질	335/18	483/20	364/15	311/13	401/18
요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤	들깨연두부죽⑤	귤, 플레인요거트②	당근죽	홍시, 치즈②⑤
중식	백미밥 돈목살우거지국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 양상추샐러드② 깍두기⑨	닭살카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살파프리카볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	물만두①②⑤⑥⑧⑩⑯⑱	찐고구마, 우유②	유부초밥①②⑤⑥	사과잼샌드위치②⑤⑥, 우유②	구운달걀①
열량/단백질	378/16	424/16	445/19	431/15	379/24
요일	30일(월)				
오전간식	샤인머스켓, 치즈②⑤				
중식	백미밥 수제비국⑤⑥ 달걀찜① 숙주나물무침⑤ 백김치⑨				
오후간식	간장비빔국수⑤⑥				
열량/단백질	565/20				

※ '노란색 표시'가 있는 날은 이 달의 '삼삼한 메뉴'입니다. 저염 식생활을 실천하여 성장기 어린이의 바람직한 식습관 형성에 도움을 주고자 합니다.

※ 오른쪽 QR코드로 접속하여 식단에 대한 의견을 보내주세요. 보내주신 의견은 식단 작성 시 반영하도록 하겠습니다.

※ 위 식단은 이천시어린이사회복지급식관리지원센터의 식단감수를 통해 변경된 식단입니다. 감수일자: 26. 10. 26. 영양사: 김성영

<식단의견 QR>

원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지)	콩(두부류,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우/젖소/육우)	돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산	국내산
	수산물							
	고등어		오징어			다랑어(참치)		
	국내산		국내산			원양산/태평양		
	식육·어육가공품							
	함박스테이크		훈제오리찜			미트볼구이		
	돼지: 국내산		오리: 국내산			돼지: 국내산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.							

2026년
11월
가정통신문

Recipe #11

돼지고기숙주덮밥





재료

가다랑어포 3g, 돼지고기 30g, 양파 10g, 표고버섯 3g, 팽이버섯 3g, 쪽파 1g, 달걀 10g, 쌀 50g, 숙주 15g, 소금 0.1g, 후춧가루 0.1g, 다시마 1g, 저염간장 1g, 물 30ml

만드는 방법



01 다시마 우린 물에 가다랑어포를 넣고 10분간 담갔다가 체에 거르고, 쌀로 밥을 짓는다.



02 돼지고기는 소금과 후춧가루로 밑간을 한 뒤 굽는다.



03 양파, 표고버섯, 팽이버섯은 채 썰고, 쪽파는 버섯 길이로 썬다.



04 육수에 저염간장을 넣어 한소끔 끓이다가 양파와 버섯을 넣고 끓인다.



05 다시 한 번 끓어오르면 쪽파와 달걀을 고루 풀어 넣고 젓지 말고 그대로 끓인다.



06 그릇에 밥을 담고, 돼지고기와 숙주를 올린 뒤 뜨거운 육수를 부어 마무리한다.

TiP. 다시마와 가다랑어포로 만든 육수를 사용하여 소금 사용량은 줄이고 맛은 살린다.

TiP. 쌀은 깨끗이 헹궈 물에 30분 동안 불린 뒤 냄비에 넣고 밥물을 맞춰 15분간 밥을 조리한다.

TiP. 부추, 꽈리고추와 같은 채소를 더해도 좋다.

[출처] 우리 몸이 원하는 삼삼한 밥상 XI

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

2026년
11월
활동지

Recipe #11 돼지고기숙주덮밥

색칠하기

돼지고기숙주덮밥 요리를 색칠해봐요.





