발행처 : 태백시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 10. 19.
영양사 : 김숙영

2026년 11월 유아식단(만1-2세 죽간식)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전간식	브로콜리죽	새우야채죽⑨	김치치즈죽②⑤⑥⑨	옥수수죽	흑임자죽
점심	백미밥/소고기미역국⑤⑥⑯ 돈육불고기⑤⑩ 잡채⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	잡곡밥/애호박된장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 모듬버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	새우살야채볶음밥⑤⑥⑨ 부추달걀국① 두부구이+양념장⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	흑미밥/맑은콩나물국⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	찹쌀현미밥/미역들깨국⑤⑥ 동태살엿장조림⑫ 가지나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨
오후간식1	과일/생일케잌①②⑤⑥/우유②	단팥빵⑤⑥/우유②	계절과일/치즈②	들깨수제비⑥	찐감자/유기농요구르트②
오후간식2	곡물씨리얼/우유②	김가루채소죽	잔멸치죽	표고버섯죽	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	426/13	497/20	423/14	430/13	430/14
변동사항					

일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전간식	쇠고기야채죽⑤⑥⑯	옥수수스프②⑥	누룽지죽	우유미숫가루②⑤	연근채소죽⑤⑥
점심	백미밥/어묵국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥/감자된장찌개⑤⑥ 간장닭갈비구이⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 마카로니오이샐러드①⑥ 잘게썬백김치⑨	흑미밥/버섯맑은국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	보리밥/온도토리묵국⑤⑥⑨ 임연수엿장구이⑤⑥ 김구이 잘게썬백김치⑨
오후간식1	계절과일/호상요구르트②	슈크림빵①②⑥/우유②	계절과일/우유②	간장떡볶이⑤⑥/유기농요구르트②	찐고구마/우유②
오후간식2	곡물씨리얼/우유②	두부들깨죽⑤	닭가슴살야채죽⑮	감자우유죽②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	431/19	496/20	496/17	444/13	462/17
변동사항					

일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)국없는 날	19일(목)	20일(금)
오전간식	부추달걀죽①⑤⑥	찹쌀닭죽⑮	호두죽⑭	잔멸치채소죽	아몬드죽
점심	기장밥/쇠고기탕국⑤⑯ 시금치달걀찜① 애호박볶음⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥/우거지된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑮ (저염·저당)우엉조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥⑩ 숭늉 옥수수채소전⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥/조갯살맑은국⑱ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥/사골미역국⑤⑥⑯ 너비아니구이⑤⑥⑩⑯ 김자반 잘게썬백김치⑨
오후간식1	계절과일/호상요구르트②	치즈빵①②⑤⑥/우유②	계절과일/치즈②	매실간장비빔국수⑤⑥⑯/유기농요구르트②	단호박찜/우유②
오후간식2	곡물씨리얼/우유②	황태죽	계란죽①	소고기야채죽②	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	428/17	483/22	418/14	480/19	480/16
변동사항					

일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전간식	애호박죽⑤⑥	감자우유죽②	미역죽⑤⑥	검은콩죽⑤	시금치된장죽⑤⑥
점심	수수밥/홍합살맑은국⑱ 쇠고기표고버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨	백미밥/(저염)배추된장국⑤⑥ 해물볶음우동⑤⑥⑰⑱ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 두부맑은국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 잘게썬백김치⑨	백미밥/닭개장⑤⑥⑮ 햄감자볶음①②⑤⑥⑩⑮⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥/소고기미역국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬백김치⑨
오후간식1	계절과일/치즈②	약식⑤⑥/과채주스	계절과일/우유②	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑱/유기농요구르트②	찐고구마/과채주스
오후간식2	곡물씨리얼/우유②	미역죽	누룽지죽	새우야채죽⑨	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	474/24	490/13	469/19	471/18	405/10
변동사항					

일자/요일	30일(월)
오전간식	치즈단호박죽②
점심	차조밥/숙주맑은국 쇠고기육전①⑤⑯ 새우야채볶음⑤⑥ 잘게썬백김치⑨
오후간식1	계절과일/호상요구르트②
오후간식2	곡물씨리얼/우유②
열량/단백질 (kcal)/(mg)	432/18
변동사항	

<식품알레르기 유발물질 표기>

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음.

※ 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않도록 합니다.
(제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요함.)

※ 위 식단은 태백시어린이.사회복지급식관리지원센터(영양사 김숙영)에서 제시한 식단을 사용하였으며, 토마토어린이집에서는 오후 죽간식을 추가제공하고 있습니다.
※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는 변경될 수 있으며, 변경되는 경우 키즈노트 식단표에 변경된 내용을 안내해 드립 니다.
※ 주 1회 이상 식이섬유와 칼슘이 풍부한 미역 또는 다시마, 김 제공 : 매주 금요일(몸속 지킴이)
※ 월 1회 저염식단(국 없는 날) : 국 대신 숭늉 제공
※ 유기농우유는 상하목장, 호상요구르트는 바이오플레인, 액상요구르트는 유기농요구르트, 주스는 요미요미, 국산콩두유는 콩콩아이 유기농두유를 제공합니다.
※ 쌀은 유기농 쌀을 제공합니다.
※ 오후간식1은 15시, 오후간식2는 17시20분에 제공됩니다.
※ 토마토어린이집에서는 마가린, 쇼트닝, 화학조미료를 일체 사용하지 않습니다.

밥,죽,누룽지 (백미,찹쌀, 현미,흑미)	콩(두부,순두부,콩국수,콩비지)	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	육가공품	수산물 및 수산물가공품				배추김치	
					너비아니(돼지고기,쇠고기), 햄(돼지고기,닭고기)	어묵 (명태)	고등어	참치 (다랑어)	오징어	배추	고추가루
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	노르웨이산	원양산	원양산	국내산	국내산

유아식단 안내사항

1. 식단제공

유아 제공 식단				
구분	대상	종류	구성	
영아기	영아(0세, 만11개월)	이유식	후기	
유아기	유아(만1~2세)	오전간식, 오후간식	일반간식형	죽간식형
	유아(만3~5세)	점심	일반간식형	죽간식형

2. 주간알레르기 표시식단

알레르기 대체식품 및 중요 관리사항에 대한 정보확인이 가능한 식단입니다.(식품알레르기 정보(알레르기유발식품번호)일괄 표시되어 제공됨.)- 편리하고 활용 가능한 식단표 사용을 권장합니다.

3. 식단공개 및 표기

① 식단표기 : 발행처, 작성자, 연령구분기재, 열량 및 단백질, 식품알레르기유발식품정보, 원산지 기재

② 식단공개 : 통합정보포털홈페이지(식단, 안내문), 어린이집게시판, 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)

※ 영유아 모두 재원하는 기관에서는 유아 연령별(만1~2세), (만3~5세) 각각의 식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

4. 식단확인 및 수정

식재료 구입처의 수급불가능한 식재료 및 유아들의 섭식기능과 수급상태를 고려하여 식단 수정이 필요할 경우 대체 가능한 동일식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 변경이 가능합니다.(대체 가능한 식품군 목록 참고)

※ 우유를 매일 제공하는 원에서는 요거트,두유 등을 우유로 대체 가능하며, 추가로 더 제공이 가능합니다.

5. 조리안내서 확인

① 식재료 주문 목록 확인 및 조리방법 확인의 절차이므로 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.

② 확인 자료(조리안내서)는 급식실 내 비치하여 관리하여 주십시요.

③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시요.

6. 영유아기 연령별 영양기준량

▶ 어린이집(유치원)에서는 점심에 약 370~400kcal(영아240-260kcal) 간식(오전,오후)에 약 230~280kcal(영아150-180kcal)를 섭취하게 됩니다.

※<참고사항>한국인의 영양소 섭취기준(2025) - 식단에는 에너지(kcal)와 단백질(g), 알레르기표시가 등 영양표시를 기재합니다.

연 령		에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
유아	만 1 ~ 2세	900	50-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	900
	만 3 ~ 5세	1400	50-65:10-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

어린이 기호식품 품질인증

▶ 어린이 간식 선정 시 .'**어린이기호식품 품질인증**' 제품 제공을 권장합니다.

제공 식품의 예) 과채주스,과채음료,혼합음료,발효유류,과자,가공유등

(어린이기호식품품질인증식품검색: 식품안전나라 https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do







식단 감수 신청안내

❀다음과 같은 경우는 식단의 감수가 필요합니다.❀

▶급식센터에서 제공된 식단을 수정하여 대체메뉴의 조리방법이 달라지거나 다른 식품군으로 메뉴를 변동하는 경우

※ 동일 조리법, 동일 식품군의 조건에서 1달 중 50% 이내 식단 변동 가능하며, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경이 이루어지지 않도록 합니다.

▶타식단과 어린이급식센터의 식단 병행 사용의 경우

▶급식센터에서 유아에게 제공되는 급식식단표에 열량, 단백질, 알레르기표시의 변동이 발생할 경우

급식센터로 감수신청을 해 주시면 재작성된 식단과 감수확인서를 2~3일 후 신청기관으로 보내드립니다.

기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.(식단감수요청 : E-mail : tbchild@naver.com)

◤ 자세한 식단안내사항 ◢

1. **메뉴 변경시**

▶ 식재료 수급의 변동이 있거나 어린이의 기호 또는 시설의 행사 등의 이유로 메뉴 변경이 이루어질 때에는

① 동일 조리법, 동일 식품군 내에서 1달 중 50% 이내 식단 변동이 가능합니다.

② 식단 변경 후 부모님 제공 및 기관내 게시가 이루어지도록 합니다.

③ ①의 경우를 제외한 식단변경은 급식센터로 감수를 요청하시어 식단변동에 따른 변동된 영양정보를 제공 받으시길 바랍니다.

2. **떡제공이 이루어지는 어린이집에서는**

① 명절 등 전통식품 제공 등의 사유가 발생 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공이 가능합니다.

② 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 이루어진 후 제공이 가능하며 관련된 증빙서류를 보관하여 주시기 바랍니다.

③ 떡 메뉴 식단 의견으로 제공 시 1)과2) 중 메뉴 선택 가능하도록 작성하였습니다.

3. **식단 사용**

▶ 영아 전담 어린이 급식소 : 유아(만1~2세) 일반간식형, 죽간식형 식단 중 선택하여 사용

▶ 영유아 일반 어린이 급식소 : 유아(만1~2세), (만3~5세) 각각 식단을 사용 (통합형 식단 사용 지양)

※ 유아들의 섭취 정도에 따라 자른, 잘게, 안매운, 고춧가루 제외 등의 문구가 추가됨.

▶ 기관의 식단의견을 반영하여 1),2)로 명시된 **대체간식(칼로리)을 활용**하실 수 있도록 명시합니다.

예)1)약식/우유 2)잔치국수

▶ **찜간식제공의 날에는**

유아들이 잘 먹지 않으려는 음식을 적은양에서 시작하여 단계적으로 양을 늘려가는 것이 식습관을 형성하는 시기에 적정한 방법입니다. 예시1)과 같이 정량을 제공하거나 예시2)와 같이 찐감자의 양을 40% 정도 줄이고 과일을 포함하여 제공하는 경우의 방법으로 단계적 섭취 방법을 활용하여 주십시요. 제공의 예1) 찐감자(56g)+주스(70g) 예2) 찐감자(33g)+과일(25g)+주스(70g)

▶ **채소, 과일 간식 제공의 날에는**

예) 오이스틱(사과) - 오이스틱대신 계절채소, 과일로 대체 제공이 가능합니다.

- 영아의 경우에는 채소스틱또는 다짐으로 제공하며,
- 채소 또는 과일 요거트샐러드, 생과일주스, 화채 등의 형태로 대체 제공 가능합니다.
- 단단한 채소(당근스틱) 등은 유아의 섭취 정도에 따라 살짝 데쳐서 무른 형태로 제공 또는 다져서 요거트와 섞어 제공하기 등을 활용하여 주십시요.

▶ **유아들을 위하여 견과를 제공할 경우**에는 다져서 요거트에 넣어 주거나, 두유 우유와 함께 갈아 제공할 수 있습니다.

4. **식단관리 주의사항**

- **유아는 발달상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을변경하여 제공합니다.**
- **소화와 저작이 어려운 '질긴 육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념의 메뉴, 질긴 조개·해산물류', 삼킬 때 기도를 막을 수 있는 위험이 있는 '떡류' 등은 제공하지 않도록 합니다.**

구분	1-2세	3-5세
매끄럽고 동글동글한 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등)	세로 방향으로 작게 썰고 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의	· 원형의 형태로 제공하고지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의 · 선생님의 모니터링 필요 · 떡:목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
딱딱한 음식(예:콩, 땅콩 등 견과류)	제공하지 않음.	
찰기있는 음식(예:떡 등)		
샐러드, 쌈채소	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
고구마, 강력분으로 만든 빵	· 음료와 함께 제공하고 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	· 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	
소세지	· 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	
나물무침	· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공	
배추김치, 깍두기	· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	

제공식단의 예







식단 변경 시 대체 가능한 식품

구분		변경 가능한 대체 식품군	
봄	밥	완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	부추된장국, 봄동국, 달래된장국, 냉이된장국, 쑥국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 해물순두부국등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	임연수조림&구이, 조기구이, 뱅어포구이&튀김, 병어조림, 갈치조림&구이, 삼치조림&구이 오징어볶음 등
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이
	채소류	봄동, 돌미나리, 달래, 냉이, 쑥, 두릅, 고사리, 양상추, 머위, 죽순, 취나물, 상추, 양배추, 고구마순, 미나리, 참취나물, 도라지, 양파, 마늘쫑, 물미역, 구이김 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치	
	과일류	딸기, 귤, 사과, 토마토, 하우스수박, 하우스참외 등	
여름	밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	두부버섯된장국, 호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국,시금치국 등
		고깃국	쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 닭백숙, 북어채무국, 황태채무국, 어묵국, 오징어묵국 등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	병어조림, 삼치조림&구이, 오징어볶음, 장어구이, 가자미구이
		알류,콩류	달걀말이,장조림,찜,메추리알조림,두부조림&구이
	채소류	오이, 청둥호박, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 애호박, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
	과일류	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 옥수수, 포도 등	
가을	밥	콩밥, 팥밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매가능한 어느잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	토란국, 시금치국, 버섯국, 감자국, 배추된장국, 미역국, 콩나물국 등
		고깃국	홍합국, 대구탕, 육개장, 닭개장, 쇠고기무국, 어묵국 등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	꽁치조림, 고등어조림&구이, 청어구이, 갈치조림&구이, 연어구이, 오징어볶음
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추 연근, 당근, 우엉, 파, 늙은호박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	동치미, 총각김치, 석박지, 배추김치, 깍두기, 백김치	
	과일류	배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등	
겨울	밥	차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 ※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매가능한 어느 잡곡이나 사용가능.	
	국	채소국	버섯국, 감자국, 시금치국, 시래기된장국, 미역국, 콩나물국
		고깃국	대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장 참치김치찌개등
	단백질류	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
		어류	굴부침개, 대구살조림, 명태조림, 가자미조림&구이, 낙지볶음, 주꾸미볶음
		알류,콩류	달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림구이
	채소류	고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 우엉, 연근, 쑥갓, 시금치, 고비나물, 봄동, 참취나물, 순무, 양파, 달래, 미역 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체가능	
	배추김치	봄동김치, 총각김치, 톳김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 깍두기, 백김치	
	과일류	귤, 키위, 감, 배, 사과, 바나나 등	