식단 안내문

※ 식단 이용 시 안내문을 꼭 확인해 주시기를 바랍니다. ※

영양 권장섭취기준

	열량 (Kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)
1~2세 영양섭취기준	900	20	500

1일 900kcal(1~2세 기준)
점심(오전, 오후간식 포함) **390~440kcal**

칼슘 섭취량 증가를 위해 주 3회 우유 및 유제품을 제공합니다.

식단감수

▶ 신청방법

센터 홈페이지 접속 → 자료마당 → 서식자료 → 식단감수 요청서 → 작성 후 메일(sokcho3334@naver.com) 또는 팩스(033-637-3334)로 발송

▶ 신청기간: 식단 제공일로부터 **매월 27일까지**

(※ 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경을 자제해 주시기를 바랍니다.)

▶ 신청범위: 1개월 중 **50% 미만 범위**에서 가능

▶ 식단감수 요청이 **필요한** 경우

- 식재료 또는 식품 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 식단을 변경해야 하는 경우 (예: 생일잔치, 원내행사 등)
- 식자재 수급 상황에 따른 다른 식품군(가공식품 포함) 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
- 식단을 요일 간 교환할 경우

▶ 식단감수 요청이 **불필요한** 경우

- 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 식자재를 대체한 경우
- 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴를 더 배식하는 경우 (단, 인스턴트, 가공식품, 고열량 및 저영양 식품은 제외)
- 식단표에 괄호로 표시 되어있는 메뉴는 기관 사정에 따라 제공/미제공 선택 가능

동일식품군 내 대체 식재료 예시

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 쨈샌드위치 ↔ 카스테라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카 스틱 ↔ 당근 스틱 등
	우유 및 유제품 (두유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인요구르트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(×), 돼지 → 햄구이(×), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(×)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(×)
	등푸른생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(x), 고등어구이 → 삼치구이(0)
	흰살생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수 ↔ 가자미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가자미구이 → 가자미조림(x), 가자미구이 → 임연수구이(0)
	채소류(녹색)	시금치 ↔ 열무 ↔ 근대 ↔ 비타민 ↔ 청경채 ↔ 호박 ↔ 쑥갓 ↔ 아욱 ↔ 부추 ↔ 깻잎 ↔ 상추 등
	채소류(흰색)	콩나물 ↔ 숙주나물 ↔ 배추 ↔ 양배추 ↔ 도라지 ↔ 무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장

11월 식단안내

날짜	주간 급,간식		날짜	야간연장식	
구분	1~2세 일반식	3~5세 일반식	구분	1~2세 야간연장식	3~5세 야간연장식
11/10	간장닭볶음탕	닭볶음탕	11/4	맑은육개장	육개장
11/27	우엉조림	땅콩우엉조림	11/16	간장두부강정	두부강정

※ 보존식 관리

➤ 김치류: (1~2세) 백김치, 흰깍두기 / (3~5세) 배추김치, 깍두기

➤ **제공되는 메뉴명을 기준으로 보존식을 각각 담아 보관해주시기 바랍니다. (*야간연장형 포함)**

예) 11월 10일 1~2세 일반식과 3~5세 일반식을 사용할 경우 아래와 같이 **보존식을 보관해주시기 바랍니다.**

→ 급식(공통): 차조밥, 들깨미역국, 연근유자청무침/ 간식(공통): 시리얼*우유, 배추전

→ 급·간식(1~2세): 간장닭볶음탕, 흰깍두기

급·간식(3~5세): 닭볶음탕, 깍두기

1~2세 급식 제공 시 유의사항

- 밥류(잡곡밥): 소화가 쉽도록 충분히 불려 사용하고 잡곡량은 5% 이내 (주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려)
- 불고기용(돈육·우육): 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리
- 샐러드·쌈채소: 잘게 썰린 형태로 제공 (조리되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)
- 면류(국수·잡채): 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식
- 옥수수: 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공
- 질긴 조개·해산물류, 떡류, 견과류·콩류: 제공하지 않음 (삼킴 주의)
- **삼키기 어렵거나 목이 메는 음식은 물, 음료를 기관에서 추가 제공**

전통 음식의 날

설날, 추석 등 '전통 음식의 날'을 정하여 절기음식 등을 제공합니다.

어린이 기호식품 품질인증

식단 중 간식으로 과채주스 등 **"어린이 기호식품 품질인증"**을 받은 제품을 가능한 우선적으로 사용해주시기 바랍니다.

* 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로, **"식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > 품질인증식품 목록"**에서 인증 제품 확인 가능

원산지 표시 (미표시·표시방법위반 - 과태료 / 거짓표시 - 징역·벌금)

❑ 근거「농수산물의 원산지표시에 관한 법률 제5조」

- 원산지 표시 대상 품목
  - 배추김치{배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시}
  - 쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함)
  - 콩{두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함}
  - 쇠고기(한우·육우·젖소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 (식육·포장육·식육가공품 포함)
  - 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 (해당 수산물 가공품 포함)

식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

2026년 11월 일반식(1~2세)
구세군어린이집급식소

속초시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 16일

속초시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	
원산지	돼지고기:국내산	연두부: 국내산	햄:국내산	소고기:국내산	오리고기:국내산	
오전간식	배	연두부*흑임자소스①⑤⑥	귤	미숫가루*두유⑤	단감*치즈②	
점심	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 흰깍두기	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 토란줄기나물⑤⑥ 백김치	햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 단배추나물⑤⑥ 흰깍두기 과채주스	백미밥 팽이버섯맑은국 저당소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	차조밥 무채된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	
오후간식	치즈스틱②⑤*두유⑤	롤빵①②⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	385/20	346/14	397/14	489/18	423/13	
일자	9(월)	10(화)	11(수)[잔반없는날]	12(목)	13(금)	
원산지	두부:국내산 어묵:외국산	닭고기: 국내산	소고기:국내산(한우)	너비아니: 외국산	돼지고기:국내산	
오전간식	포도	시리얼*우유②⑤⑥	스크램블에그①⑤	떠먹는요구르트②	바나나	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 두부구이*양념장⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근유자청무침 흰깍두기	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 근대맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 흰깍두기 사과	흑미밥 황태챗국 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 미나리나물 흰깍두기	
오후간식	토마토소스리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배추전⑤⑥	카스테라①②⑥*두유⑤	찐고구마	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫ *우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	387/15	401/16	552/19	440/21	461/14	
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	
원산지	돼지고기:국내산 치킨너겟:국내산	삼치: 국내산		닭고기:국내산		
오전간식	키위	미숫가루*우유②⑤	오렌지	양송이스프②⑤⑥⑮⑯* 크루통①②⑤⑥	배	
점심	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 흰깍두기	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 저염고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 백김치	추가밥 잔치국수⑤⑥ 브로콜리무침 흰깍두기 마시는요구르트②	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	기장밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀부침①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 흰깍두기	
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮ *두유⑤	찐빵⑤⑥	유부초밥⑤⑥	단감샐러드①⑤	단호박꿀찜*두유⑤	
열량/단백질 (kcal/g)	382/16	395/18	533/16	370/13	380/13	
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	
원산지	참치:원양어선산 두부:국내산	닭고기:국내산 소고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	동그랑땡:국내산	닭고기:국내산	
오전간식	사과	닭죽⑮	포도	시리얼*떠먹는요구르트②	귤	
점심	차조밥 참치채소국 두부조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 배추맑은국 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 구이김 흰깍두기	돼지고기콩나물밥 *간장양념장⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 흰깍두기 과채주스	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 흰깍두기	
오후간식	영양주먹밥⑤	매쉬드포테이토①⑤	머핀①②⑤⑥*두유⑤	삶은달걀①	식빵토스트①②⑤⑥*잼 *우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	409/13	312/14	487/21	425/16	425/17	
일자	30(월)	생일 식단	원산지 표시	★ 식단 안내 ★		
원산지	소고기:국내산(한우) 베이컨: 미국산	돼지고기:국내산	소고기 국내산 사용 시 (한우/육우/젖소) 표시			
오전간식	바나나	바나나				
점심	흑미밥 소고기팟국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치	찹쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	배추김치 배추: 국내산 고춧가루:국내산			
오후간식	베이컨볶음우동⑤⑥⑩⑱ *우유②	케이크①②⑥*우유②	쌀(밥,죽,누룽지):국내산			
열량/단백질 (kcal/g)	490/19	450/15	흑미,찹쌀,현미:국내산			

저당 저당메뉴 -소불고기

저염 저염메뉴 -고등어조림

연령고려식

- **연령별 구별 메뉴 제공**

※ 매끄럽고 동글동글한 음식(예 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공

※ 삼키기 어렵거나 목이 메는 음식은 물, 음료를 기관에서 추가 제공

★ 알레르기 유발물질 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

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

★ 어린이 급식소에서 식자재 수급 등 사정에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우, 동일식품군·동일조리법으로 식재료를 대체하여 급식을 제공할 수 있습니다.
(급식일지 등에 변경 사유를 구체적으로 기재해야 하며, 어린이 보호자가 변경된 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해주시기 바랍니다.)

식생활안전관리원 NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & NUTRITION SERVICE

2026년 11월 일반식(3~5세)
구세군어린이집급식소

속초시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 10월 16일

속초시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
원산지	돼지고기:국내산	연두부:국내산	햄:국내 산	소고기:국내산	오리고기:국내산	
오전간식	배	연두부*흑임자소스①⑤⑥	귤	미숫가루*두유⑤	단감*치즈②	
점심	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱맑은국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	햄채소볶음밥①②⑤⑥⑩⑮⑯ 부추달걀국① 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과채주스	백미밥 팽이버섯맑은국 저당소불고기⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채된장국⑤⑥ 오리고기볶음⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	치즈스틱②⑤*두유⑤	롤빵①②⑤⑥	단호박범벅①⑤*우유②	프렌치토스트①②⑤⑥	김가루주먹밥⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	549/30	540/22	543/19	760/28	641/20	
일자	9(월)	10(화)	11(수)[잔반없는날]	12(목)	13(금)	
원산지	두부:국내산 어묵: 외국산	닭고기: 국내산	소고기: 국내산(한우)	너비아니: 외국산	돼지고기:국내산	
오전간식	포도	시리얼*우유②⑤⑥	스크램블에그①⑤	떠먹는요구르트②	바나나	
점심	기장밥 콩나물국⑤ 두부구이*양념장⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근유자청무침 깍두기⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 근대맑은국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 사과	흑미밥 황태챗국 너비아니조림⑤⑥⑩⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 미나리나물 깍두기⑨	
오후간식	토마토소스리조또 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	배추전⑤⑥	카스테라①②⑥*두유⑤	찐고구마	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫ *우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	602/23	608/25	806/28	633/31	662/20	
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	
원산지	돼지고기:국내산 치킨너겟: 국내산	삼치: 국내산		닭고기: 국내산		
오전간식	키위	미숫가루*우유②⑤	오렌지	양송이스프②⑤⑥⑮⑯* 크루통①②⑤⑥	배	
점심	흑미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 깍두기⑨	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 저염고등어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	추가밥 잔치국수⑤⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨ 마시는요구르트②	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 사골우거지국⑤⑥⑯ 달걀부침①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치킨너겟①②⑤⑥⑮ *두유⑤	찐빵⑤⑥	유부초밥⑤⑥	단감샐러드①⑤	단호박꿀찜*두유⑤	
열량/단백질 (kcal/g)	545/23	615/29	741/22	577/20	541/19	
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	
원산지	참치:원양어선산 두부:국내산	닭고기:국내산 소고기:국내산(한우)	돼지고기:국내산	동그랑땡: 외국산	닭고기:국내산	
오전간식	사과	닭죽⑮	포도	시리얼*떠먹는요구르트②	귤	
점심	차조밥 참치채소국 두부조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추맑은국 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 구이김 깍두기⑨	돼지고기콩나물밥 *간장양념장⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 깍두기⑨ 과채주스	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 땅콩우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	영양주먹밥⑤	매쉬드포테이토①⑤	머핀①②⑤⑥*두유⑤	삶은달걀①	식빵토스트①②⑤⑥*잼 *우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	636/20	488/22	684/29	610/23	635/26	
일자	30(월)	생일 식단	원산지 표시	★ 식단 안내 ★		
원산지	소고기: 국내산(한우) 베이컨: 미국산	돼지고기: -[']p .산	소고기 국내산 사용 시 (한우/육우/젖소) 표시			
오전간식	바나나	바나나				
점심	흑미밥 소고기팟국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	배추김치 배추: 국내산 고춧가루:국내산	저당 저당메뉴 -소불고기 저염 저염메뉴 -고등어조림 **연령고려식** - **연령별 구별 메뉴 제공** ※ 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 ※ 삼키기 어렵거나 목이 메는 음식은 물, 음료를 기관에서 추가 제공		
오후간식	베이컨볶음우동⑤⑥⑩⑱ *우유②	케이크①②⑥*우유②	쌀(밥,죽,누룽지):국내산			
열량/단백질 (kcal/g)	725/28	663/21	흑미,찹쌀,현미:국내산			