

월간 식단 안내문

연령별 식단

어린이 대상으로 균형 잡힌 영양관리를 위해 영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)의 각 연령의 특성을 고려한 식단을 제공해 드리고 있습니다.

- * 조리지시서를 함께 첨부하여 드리오니 어려운 메뉴나 혼동이 되는 메뉴를 확인하여 주시기 바랍니다.
- * 질식 우려 식품 제공 시 주의 사항 : 음식은 되도록 잘게 잘라서 주며, 완전히 씹어 먹을 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.

식단 구성

본 센터에서 제공되는 식단은 **점심 및 2회의 간식** 식단으로 『2025 한국인 영양소 섭취기준』에 따라 **만 1~2세 430kcal, 만 3~5세 640kcal** 내외로 작성되었습니다.

연령	1일 필요열량(kcal)	단백질(g)	식단 제공 열량(kcal)
만 1~2세	900	20	390~470
만 3~5세	1,400	25	600~680

원산지 표시제

식단 원산지 표시란에 누락된 부분이 있는지 재확인하여 작성하시기 바랍니다.
본 센터의 식단 원산지를 **임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임을 지지 않습니다.**

식단 감수

식단을 변형해야 하는 경우, 본 센터에 식단 감수를 받으신 후에 사용해 주시기 바랍니다.

- 다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우 감수 요청을 합니다.
- 식단 감수 요청은 식단 게시일(매월 20일)로부터 **5일 동안만** 가능합니다. ((공) 휴일 제외)
- 본 센터의 식단을 **임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임을 지지 않습니다.**

테마 메뉴

 신선 간식	신선한 과일 및 채소가 주 3회 이상 제공
조금주슈	당을 줄인 메뉴 제공, 매월 첫째 주 제공
조금짬뽕	나트륨을 줄인 메뉴 제공, 매월 셋째 주 제공
오다날	『오늘은 다 먹는 날』, 매월 셋째 주 수요일 제공
푸드뱅크	편식 예방 프로그램, 4개월마다 선호도 낮은 채소를 반찬 또는 간식으로 제공하며 매월 둘째 주, 넷째 주 제공

< 식단 교환표 >

식단	메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등
	김치	백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등
간식	곡류(떡)	백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 ↔ 송편 ↔ 증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 잼샌드위치 ↔ 카스텔라 ↔ 소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	딸기 ↔ 키위 ↔ 사과 ↔ 바나나 ↔ 귤 ↔ 포도 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱 ↔ 파프리카스틱 ↔ 방울토마토 등
	우유 및 유제품 (우유 포함)	두유 ↔ 우유 ↔ 플레인 요거트 ↔ 치즈 등 * 우유에 대한 식품 알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
동일 식품군	육류	소 ↔ 돼지 ↔ 닭 ↔ 오리 교차 변경 가능 * 닭 → 치킨너겟(X), 돼지 → 햄구이(X), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(X)
	달걀 · 두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이 ↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(X)
	등푸른생선 (생물에 한하여 변경, 순살 생선 권장)	고등어 ↔ 꽁치 ↔ 정어리 ↔ 청어 ↔ 삼치 ↔ 참치 ↔ 연어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 * 고등어구이 → 고등어조림(X), 고등어구이 → 삼치구이(O)
	흰살생선 (생물에 한하여 변경, 순살 생선 권장)	임연수 ↔ 가지미 ↔ 갈치 ↔ 동태 ↔ 대구 ↔ 도미 ↔ 조기 등 * 가지미구이 → 가자미조림(X), 가자미구이 → 임연수구이(O)
	패류	홍합 ↔ 꼬막 ↔ 바지락 ↔ 재첩 ↔ 굴 등
	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 동일조리법으로 영양소 · 열량까지 고려하여 조리 · 배식 권장

** 지역별 수급상황 등을 고려하여 동일식품군 허용범위는 센터에서 정할 수 있음

월간 식단 안내문

< 식품 알레르기 원인식품 & 대체식품 >		
원인식품	주의식품	대체식품
난류(달걀)	가금류의 알, 마요네즈, 맛살, 어묵, 마카로니, 과자, 빵, 아이스크림, 케이크 등	흰살생선, 두부, 쇠고기, 돼지고기, 멸치 등
우유	치즈, 요구르트, 버터, 마가린, 초콜릿, 즉석카레, 우유가 함유된 가공품 등	달걀, 멸치, 콩류, 두부, 해조류, 칼슘 보충제 등
대두(콩)	콩이 함유된 식품(두유, 두부, 콩가루, 콩기름 등), 간장, 된장, 콩나물, 유부 등	참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
메밀, 밀	메밀 도토리묵, 메밀묵, 메밀냉면 등	쌀, 쌀로 만든 빵, 떡, 옥수수전분, 시리얼, 고구마전분, 당면, 보리 등
	밀 빵/과자류, 국수, 라면, 소시지, 만두, 밀가루가 포함된 식품 등	
호두, 땅콩	견과류(아몬드, 밤, 은행, 캐슈넛, 잣 등), 캔디류, 땅콩이 함유된 가공식품 등	식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등) 대체하거나 제거식 권장
쇠고기, 돼지고기, 닭고기	돼지고기, 쇠고기, 닭고기	생선류, 해조류 등
해산물	생선(고등어), 게, 새우, 오징어, 문어, 조개류, 홍합, 전복, 굴, 해삼, 멍게, 가재, 고동, 통조림, 해산물육수, 젓갈, 조미료 등	돼지고기, 쇠고기, 두부, 달걀, 버섯류(표고버섯, 목이버섯) 등
복숭아, 토마토	복숭아, 토마토	알레르기가 없는 과일(참외, 사과), 채소 등
아황산류	실파, 양파, 마늘, 양배추, 무, 콜리플라워, 마른 새우, 건표고, 조미김, 아황산류를 함유한 가공식품 등	식품의 뒷면 식품성분표를 확인하여 아황산류 첨가물이 함유되어 있는지 확인 후 사용 * 아황산류 첨가물 : 메타중아황산칼륨, 메타중아황산나트륨, 아황산나트륨, 산성아황산나트륨, 차아황산나트륨, 무수아황산

* 출처_2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영 · 관리 지침

< 식단의 특징 >	
식단	내용
영아기 식단 (이유식)	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. - 초기(만 4-5개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3-4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 - 중기(만 6-8개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 · 후기(만 9-11개월) : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 - 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다. - * 후기 이유식의 간식은 구성되며, 지역별 센터에서 영아의 발달상황 및 급식소의 요구를 고려하여 수정합니다.
유아기 식단 (만 1-2세, 만 3-5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. (일요일 제외) - * 매주 수요일과 토요일은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 1끼니 구성합니다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다. - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식을 제공합니다. - 만 1세 초기 (만 12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 시간연장은 어린이 대상 급식소의 상황을 반영하여, 조리를 거치지 않는 간단한 메뉴로 구성합니다.(예 : 주스, 치즈, 두유)
아동기 식단 (만 6-11세)	- 조·중·석식 및 간식 1회의 매일 식단이 제공되며, '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. - * 매주 수요일과 토요일은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 1끼니 구성합니다. .
청소년기식단 (만 12-18세)	- 조식은 어린이 대상 급식소의 상황을 반영하여, 전날에 구성된 식재료를 활용할 수 있도록 식재료를 중복하되, 조리법을 달리하여 구성합니다. (예 : 전날석식 시금치된장국 / 조식 시금치나물) - 아동기와 청소년기는 매일 우유 및 유제품과 신선한 과일군을 식단표에 구성합니다.

* 출처_식생활안전관리원

문의사항 ☎ 033-442-8831 ✉ hcccmf@naver.com

늘푸른상리어린이집

쌀밥, 죽, 누룽지)	국내산	배추김치	배추 고춧가루	국내산	이달의 푸드브릿지	청경채 9~12월	
1주			1(목)			2(금) 조금주수	
원산지		<알레르기 유발 식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자야생산류는 표백제, 보존료, 산화 방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※배추김치와 깍두기, 토마토, 포도, 떡, 견과류 등은 잘게 썰어 주시고 맵지 않게 조리해 주세요.		닭고기 : 국내산	떡갈비 :수입산		
오전간식				씨리얼+우유② 흑미밥	사과 기장밥		
점심				아욱된장국⑤⑥ 달걀짜장볶음⑤⑥⑮	다시마감자국⑤⑥ (저당)떡갈비조림⑤⑥		
오후간식				콩나물무침⑤ 배추김치⑨	시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
열량/단백질				볶음우동⑤⑥ 420.9/19.5	롤케이크①②⑤⑥/우유② 432.3/16		
2주			5(월)	6(화)	7(수) 푸드브릿지	8(목)	9(금)
원산지			두부(콩) :수입산	돼지고기 :국내산	한글날		
오전간식		흑임자죽	바나나	어묵 :수입산 호상요구르트②			
점심	개천절 대체공휴일	차조밥 애호박맑은국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	두부청경채덮밥⑤⑥⑱ 실파장국⑤⑥ 채소전①⑤⑥ 깍두기⑨ +김구이	흑미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		찐감자/우유② 432.7/18.3	미니핫도그①②⑥⑩/우유② 449.2/13	크림소스스파게티②⑥⑩ 437.2/18.5			
열량/단백질							
3주			12(월)	13(화) 조금취업	14(수) 생일식단	15(목)	16(금)
원산지	돼지고기 :국내산		쇠고기 :국내산	쇠고기 :국내산			
오전간식	미숫가루우유②⑤	바나나	키위	씨리얼+우유②			아욱된장죽⑤⑥
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 (저염)들깨무채국 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 버섯잡채⑤⑥ 백김치⑨ +요구르트	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 김구이 깍두기⑨			차조밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	치즈당근주먹밥⑤⑥	어묵국수①③⑥	초코케이크①②⑤⑥/우유②	고구마맛탕⑤			찐단호박/우유②
열량/단백질	438.5/18	408.3/15.2	431.6/13.2	439.2/11.5			424.8/15.4
4주			19(월) 푸드브릿지	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
원산지	순두부(콩) :국내산 닭고기 :국내산	쇠고기 :국내산	닭고기 :국내산	돼지고기 :국내산			
오전간식	사과	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	굴	호상요구르트②			쇠고기 :국내산 고등어 :수입산 단감
점심	백미밥 순두부찌개①⑤ 달걀청경채볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기장독묵이⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장달걀비빔밥⑤⑥⑮ 숙갓우부맑은국⑤ 감자당근채볶음⑤⑥ 백김치⑨ +짜요짜요	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 쇠고기뭇국⑬ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑨ 백김치⑨
오후간식	우영주먹밥⑤⑥	찐고구마/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥			카스테라①②⑥/우유②
열량/단백질	425/21.1	444.6/14	421.3/19.2	431.7/19.8			448/16.4
5주			26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
원산지	쇠고기 :국내산 참치 :수입산	돼지고기 :국내산	게맛살 :수입산	어묵 : 수입산 두부(콩) :수입산			
오전간식	씨없는 포도	자죽⑨	바나나	씨리얼+우유②			배
점심	백미밥 배추맑은국 쇠고기볶음⑤⑥⑬⑭ 브로콜리무침 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국⑤⑥ 과일샐러드②⑬ 깍두기⑨ +사과	흑미밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑬ 건파래무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 콩나물국⑤ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤	삶은달걀① 치킨너겟 /보리차	핫케이크②⑤⑥/우유②	미니칼국수⑤⑥			꿀호떡①②⑥/우유②
열량/단백질	445.1/16.8	428.9/18.8	428/13.9	437.6/16.2			427.6/18.6