



인제군어린이급식관리지원센터 식단 안내



1. 연령별 필요영양량

본 센터에서 제공하는 식단은 “2020 한국인영양소섭취기준”에 준하여 작성되었습니다.

구분	연령별 필요영양량		센터 제공량*	
	1일 에너지 필요량	1일 단백질 권장섭취량	열량	단백질
만1~2세	900kcal	20g	390~440kcal	15g
만3~5세	1,400kcal	25g	600~680kcal	23g

2. 식단감수

구분	업무내용
신청기간	식단발행일 ~ 25일까지
절차	① 기관에서 식단감수 요청서와 변경된 식단표(변경 메뉴 색깔 표기)하여 센터메일(inje7555@naver.com)로 신청 ② 센터에서 감수확인서 발송
유의사항	영양성분(열량/단백질) 재평가 표기하오니, 열량/단백질 표기란 삭제 지양 식품알레르기유발식품 번호 표기 삭제 지양

- 센터에서 제공한 식단에 감수 없이 추가메뉴를 배식할 수 있습니다. (단, 인스턴트 식품이나 고열량 및 저열량 메뉴는 제외)
- 다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경하는 경우 감수 요청을 합니다.
- **식품 수급 사정에 의해不得已하게 식단이 변경되는 경우 1개월 중 50% 미만**, 동일식품군에서 동일한 조리법으로 식재료 대체가 가능합니다.
(예) 21일 중 50% 미만 → 10일까지 가능, (예) 20일 중 50% 미만 → 9일까지 가능

3. 식단표 속 알레르기

알레르기 유발식품			
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
▶ 식단표에 표기된 알레르기 유발식품번호는 표준레시피를 근거한 것이므로 식재료(조리법) 변경 시 알레르기 유발식품번호를 시설에서 표시해야 합니다.			
관리방법	식품	대체식품 가이드	예시
	달걀①	과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체	달걀말이①⑤ → 두부구이&양념장⑤⑥
	우유②	멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취 고려	우유② → 두유⑤
	고등어⑦	다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 반응이 없는 생선, 육류, 두부, 달걀로 대체 생선 제한 시 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	고등어구이⑤⑥⑦ → 가지미구이
	육류(돼지고기⑩, 닭고기⑮, 소고기⑯)	고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈 초래할 수 있음 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제 고려 시 전문의와 상담	돼지불고기⑤⑥⑩ → 삼치구이
	땅콩④, 견과류(호두⑭, 잣⑲)	소량으로도 반응하고 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 해당 견과류 외 견과류의 반응도 확인	외관이 비슷한 건포도 등으로 대체 또는 제거식

4. 원산지 표시 품목 및 표시방법

원산지 표시품목			
▶ 농산물 : 쌀(찰쌀, 현미, 흑미포함-밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)			
▶ 축산물 : 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기			
▶ 수산물 : 고등어, 명태(건조한 것 제외), 오징어, 전복, 다랑어, 꽃게, 주꾸미, 갈치, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 아귀, 뱀장어, 낙지, 참조기, 가리비, 부세, 우렁쉥이(명게), 방어			
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함			
구분	표시방법		예시
표시방법	농축수산물	국내산의 경우 · ‘국산’ 또는 ‘국내산’ 으로 표시 ▶ 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 ▶ 연근해산 수산물: ‘연근해산’으로 표시 외국산의 경우 · ‘해당 국가명’으로 표시 ▶ 원양산 수산물: ‘원양산(해역명)’으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(볶음용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
	가공식품	- · 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 ▶ ‘외국산(00국, 00국, 00국 등)’으로 표시된 경우 ‘외국산’으로 표시 가능	· 소고기(국용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
			· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)



선영어린이집

10월 영아 식단표

발행처	인제군어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management
발행일	2026.9.20
작성자	영양팀 영양사

일자	월	화	수	목	금
오전간식	■ 단위 : 열량(Kcal)/단백질(g) ■ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차			1 미역죽⑤⑥	2 ▶바나나
점심				잡곡밥 쇠고기버섯국⑬ 브로콜리새우살볶음 ⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 영양찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑨ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				치즈스틱①②⑤⑥	슈크림빵①②⑥/우유②
열량/단백질	*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이			511.3/22.1	503.9/19.4
원산지	있는 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.			쇠고기:국내산	닭고기:국내산
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		씨리얼/우유②⑤⑥	▶방울토마토/치즈②	누룽지죽	
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 팍콘치킨①②⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕탕⑤⑦⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		삶은달걀①/보리차	들깨수제비⑥	핫도그①②⑥⑩	
열량/단백질		460.3/20.5	443.1/20.4	465.2/17.1	
원산지		쇠고기:국내산 고등어:노르웨이산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	오징어:국내산 두부(콩):미국,캐나다,호주	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	▶사과	크림스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥	▶샤인머스켓/ 호상요구르트②	모듬채소죽⑤⑥	▶키위
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살감자볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 비엔나햄채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑮ 파송송달걀국① 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 맑은순두부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑮ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	▶단호박찜/보리차	어묵탕⑤⑥	짜장면①⑤⑥⑩⑮⑯⑰	카스텔라①②⑥/우유②
열량/단백질	391.8/17.3	470.4/18.6	408.4/19.5	488.6/19.3	474.3/18.2
원산지	두부(콩):미국,캐나다,호주 닭고기:국내산	동태:러시아산 햄(돼지고기):국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):미국,캐나다,호주 쇠고기:국내산
일자	19	20	21	22	23
오전간식	▶배	씨리얼/우유②⑤⑥	▶당근스틱/치즈②	두부들깨죽⑤	▶바나나
점심	백미밥 안매운김치국⑨ 닭다리살버터구이②⑮ 크래미오무침①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기뭇국⑬ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 미트볼볶음⑤⑥⑩⑮⑰ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 삼치옛장조림⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈&쌈장⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ /보리차	▶찐감자/보리차	미니약과①②⑤⑥	베이컨크림우동②⑥⑩	후레쉬번①②⑥/우유②
열량/단백질	477.6/17.2	508.5/18.2	417.2/15.8	552.9/21.7	464.1/20.2
원산지	닭고기:국내산	쇠고기:국내산	오리고기:국내산 미트볼(돼지고기):국내산 미트볼(닭고기):국내산	두부(콩):미국,캐나다,호주 베이컨(돼지고기):미국,캐나다,스페인	돼지고기:국내산
일자	26	27	28	29	30
오전간식	▶단감	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥	▶키위/호상요구르트②	▶사과	▶샤인머스켓
점심	백미밥 애호박새우전국⑨ 돈육곤약장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 맑은육개장⑬ 불어묵볶음⑤⑥ 도라지나물⑤ 잘게썬깍두기⑨	순살닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑮ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 다진쇠고기볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	▶찐고구마/보리차	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	430.2/19.9	512.4/18.7	512.4/17.3	440.8/16.7	456.6/18
원산지	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	쇠고기:국내산

원산지 일괄표시						
쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치(봄동, 얼갈이 포함)		다량어	
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	참치캔	쓰유
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	일본산



선영어린이집

10월 유아 식단표

발행처	인제군어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management
발행일	2026.9.20
작성자	영양팀 영양사

일자	월	화	수	목	금
오전간식	■ 단위 : 열량(Kcal)/단백질(g) ■ 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차 *19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있는 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.			1 미역죽⑤⑥	2 ▶바나나
점심				잡곡밥 쇠고기버섯국⑬ 브로콜리새우살볶음 ⑤⑥⑨ 감자조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 영양찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑨ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				치즈스틱①②⑤⑥	슈크림빵①②⑥/우유②
열량/단백질				681.7/29.4	685/27.4
원산지				쇠고기:국내산	닭고기:국내산
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식	세계 한인의 날	씨리얼/우유②⑤⑥	▶방울토마토/치즈②	누룽지죽	한글날
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 팟콘치킨①②⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 백짬뽕탕⑤⑦⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식		삶은달걀①/보리차	들깨수제비⑥	햇도그①②⑥⑩	
열량/단백질		613.7/27.3	590.8/27.2	616.6/22.3	
원산지		쇠고기:국내산 고등어:노르웨이산	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	오징어:국내산 두부(콩):미국,캐나다,호주	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	▶사과	크림스프②⑤⑥⑬⑭ /식빵①②⑤⑥	▶샤인머스켓/ 호상요구르트②	모듬채소죽⑤⑥	▶키위
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭살감자볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 비엔나햄채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 파송송달걀국① 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 안매운콩비지찌개⑤⑨⑩ 참치채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 맑은순두부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈+쌈장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	▶단호박찜/보리차	어묵탕⑤⑥	짜장면①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯	카스텔라①②⑥/우유②
열량/단백질	522.5/23	627.2/24.8	544.6/26	652.1/25.7	632.4/24.3
원산지	두부(콩):미국,캐나다,호주 닭고기:국내산	동태:러시아산 햄(돼지고기):국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	순두부(콩):미국,캐나다,호주 쇠고기:국내산
일자	19	20	21	22	23
오전간식	▶배	씨리얼/우유②⑤⑥	▶당근스틱/치즈②	두부들깨죽⑤	▶바나나
점심	백미밥 안매운김치국⑨ 닭다리살버터구이②⑬ 크래미오이무침①⑤⑥⑧ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기뭇국⑬ 채소달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 미트볼볶음⑤⑥⑩⑬⑭ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 삼치옛장조림⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈+쌈장⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥⑤⑥ /보리차	▶찜감자/보리차	미니약과①②⑤⑥	베이컨크림우동②⑥⑩	후레쉬번①②⑥/우유②
열량/단백질	636.8/23	678/24.3	556.3/21.1	737.2/28.9	625.1/24.9
원산지	닭고기:국내산	쇠고기:국내산	오리고기:국내산 미트볼(돼지고기):국내산 미트볼(닭고기):국내산	두부(콩):미국,캐나다,호주 베이컨(돼지고기):미국,캐나다,스페인	돼지고기:국내산
일자	26	27	28	29	30
오전간식	▶단감	양송이스프②⑤⑥⑬⑭ /식빵①②⑤⑥	▶키위/호상요구르트②	▶사과	▶샤인머스켓
점심	백미밥 애호박새우전국⑨ 돈육곤약장조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 맑은육개장⑬ 불어묵볶음⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	순살닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 잘게썬배추김치⑨	찰쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 다진쇠고기볶음⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	▶찜고구마/보리차	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	573.6/26.5	683.2/24.9	683.3/23.1	612.7/22.6	608.8/24
원산지	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	쇠고기:국내산

원산지 일괄표시						
쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치(봄동, 얼갈이 포함)		다량어	
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	참치캔	쓰유
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	일본산

*영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.