인제군 어린이·사회복지급식관리지원센터 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	900㎉	20g	390~440㎉	15g
만3~5세	1,400㎉	25g	600~680㎉	23g

2. 식단감수

구 분	업 무 내 용
신청기간	식단발행일 ~ 25일까지
절 차	① 기관에서 **식단감수 요청서**와 **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 부득이하게 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 → 가자미구이
	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(찹쌀, 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(멍게), 방어
▶ 원산지 표시 대상 품목을 이용한 가공식품 포함

표시방법	구분		표시방법	예시
	농축수산물	국내산의 경우	• '국산' 또는'국내산' 으로 표시 ▶ 국내산 소고기: 식육 종류(한우·육우·젖소) 표시 ▶ 연근해산 수산물: '연근해산'으로 표시	· 쌀: 국내산 · 배추김치(배추: 국내산, 고춧가루: 국내산) · 소고기(볶음용): 국내산(한우) · 오징어: 연근해산
		외국산의 경우	• '해당 국가명'으로 표시 ▶ 원양산 수산물: '원양산(해역명)'으로 표시	· 소고기(국용): 호주산 · 참치(가다랑어): 원양산(태평양산)
	가공식품	-	• 포장지에 기입된 원료의 원산지 순서대로 기입 ▶ '외국산(00국, 00국, 00국 등)으로 표시된 경우 '외국산'으로 표시 가능	· 떡갈비(돼지고기: 국산, 소고기: 호주산)

인제군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
TEL : 033-461-7576
E-mail : inje7555@naver.com
홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/inje/



선영어린이집
11월 영아 식단표

발 행 처	인제군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발 행 일	2026.10.20
작 성 자	영양팀 영양사

일자	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♠사과	씨리얼/우유②⑤⑥	♠토마토⑫/치즈②	애호박양파죽⑤⑥	♠바나나
점심	백미밥 들깨시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 순살삼치구이⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 두부간장조림⑤⑥ 얼갈이나물 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑱ 취나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	삶은달걀①/보리차	볶음우동⑤⑥	물만두/간장⑤⑥⑩	머핀①②⑥/우유②
열량/단백질	380.3/15.2	487.8/22.5	489.1/21.6	406.1/15.2	552.7/15.8
원산지	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):	쇠고기:국내산
일자	9	10	11	12	13
오전간식	♠배	크림스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥		누룽지죽	♠단감
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 가지무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 오삼불고기(고추장제외)⑤ ⑥⑩⑰ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		잡곡밥 안매운바지락순두부찌개① ⑤⑱ (달걀제외)동그랑땡⑤⑥⑩ ⑮⑯ 버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 훈제오리볶음⑤⑥ 도토리묵무침(고춧가루제외)⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/ 보리차	♠찐고구마/보리차	마들렌①②⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질	432.8/18.2	506.4/16.2	230.2/5.4	517.2/21.1	461/15.8
원산지	닭고기:국내산	오징어:국내산 돼지고기:국내산		순두부(콩):미국,캐나다,호주 돼지고기:국내산	오리고기:국내산
일자	16	17	18	19	20
오전간식	♠감귤	미숫가루우유②⑤	♠오이스틱/치즈②	김가루찹쌀죽	♠바나나
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/ 보리차	♠찐감자/보리차	약과①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유②
열량/단백질	449.1/16.8	396.6/15.2	441.2/18	485.7/19.3	444.1/20.6
원산지	돼지고기:국내산	두부(콩):미국,캐나다,호주 돼지고기:국내산		쇠고기:국내산 고등어:국내산	닭고기:국내산
일자	23	24	25	26	27
오전간식	♠사과	연두부/양념장 (오리엔탈S)⑤⑥	♠단감/호상요구르트②	♠감귤	♠샤인머스켓
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 크림새우②⑨ 브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	쇠고기불고기덮밥 ⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 파송송달걀국① 고구마간장닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	♠단호박찜/보리차	어묵국⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질	515.8/16.4	366.3/16.2	382.5/18.5	476.9/16.1	465.9/21.4
원산지	돼지고기:국내산	연두부(콩):미국,캐나다,호주 햄(돼지고기):국내산	쇠고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
일자	30				
오전간식	♠감귤				
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차				
열량/단백질	424.6/21.5				
원산지	두부(콩):미국,캐나다,호주 돼지고기:국내산				

■ 단위 : 열량(Kcal)/단백질(g)

■ 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아

⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있는 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

원산지 일괄표시

쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치(봄동, 얼갈이 포함)		다랑어	
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	참치캔	쯔유
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	일본산

*영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.



선영어린이집
11월 유아 식단표

발 행 처	인제군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발 행 일	2026.10.20
작 성 자	영양팀 영양사

일자	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
오전간식	♠사과	씨리얼/우유②⑤⑥	♠토마토⑫/치즈②	애호박양파죽⑤⑥	♠바나나
점심	백미밥 들깨시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추쌈/쌈장⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 순살삼치구이⑤⑥ 파래김자반⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추김치⑨	잡곡밥 닭살채소국⑤⑥⑮ 두부간장조림⑤⑥ 얼갈이나물 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 안매운김칫국⑨ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑱ 취나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤/보리차	삶은달걀①/보리차	볶음우동⑤⑥	물만두/간장⑤⑥⑩	머핀①②⑥/우유②
열량/단백질	507.1/20.2	650.4/30.1	652.2/28.9	537.3/19.8	736.9/21.1
원산지	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	닭고기:국내산 두부(콩):	쇠고기:국내산
일자	9	10	11	12	13
오전간식	♠배	크림스프②⑤⑥⑮⑯ /식빵①②⑤⑥		누룽지죽	♠단감
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 가지무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 오삼불고기(고추장제외)⑤⑥⑩⑰ 콩나물무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨		잡곡밥 안매운바지락순두부찌개①⑤⑱ (달걀제외)동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 버섯들깨나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 청경채맑은국 훈제오리볶음⑤⑥ 도토리묵무침(고춧가루제외)⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	후리가케주먹밥⑤⑥/보리차	♠찐고구마/보리차	마들렌①②⑥/우유②	간장비빔국수⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량/단백질	577.1/24.2	662.3/21	230.2/5.4	693.4/28.6	595.8/20.9
원산지	닭고기:국내산	오징어:국내산 돼지고기:국내산		순두부(콩):미국,캐나다,호주 돼지고기:국내산	오리고기:국내산
일자	16	17	18	19	20
오전간식	♠감귤	미숫가루우유②⑤	♠오이스틱/치즈②	김가루찹쌀죽	♠바나나
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	참치채소볶음밥⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기뭇국⑯ 고등어조림 ⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	♠찐감자/보리차	약과①②⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	598.8/22.4	528.8/20.3	588.3/24	647.6/25.8	593.7/27.5
원산지	돼지고기:국내산	두부(콩):미국,캐나다,호주 돼지고기:국내산		쇠고기:국내산 고등어:국내산	닭고기:국내산
일자	23	24	25	26	27
오전간식	♠사과	연두부/양념장 (오리엔탈S)⑤⑥	♠단감/호상요구르트②	♠감귤	♠샤인머스켓
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 안매운부대찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 크림새우②⑨ 브로콜리무침 잘게썬깍두기⑨	쇠고기불고기덮밥 ⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	찹쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	잡곡밥 파송송달걀국① 고구마간장닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥/보리차	♠단호박찜/보리차	어묵국⑤⑥	케이크①②⑥/우유②	소보로빵①②④⑥/우유②
열량/단백질	687.8/21.9	506.1/23.7	510/24.7	635.9/21.5	627.3/28.7
원산지	돼지고기:국내산	연두부(콩):미국,캐나다,호주 햄(돼지고기):국내산	쇠고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산
일자	30				
오전간식	♠감귤				
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨				
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차				
열량/단백질	587.8/25				
원산지	두부(콩):미국,캐나다,호주 돼지고기:국내산				

■ 단위 : 열량(Kcal)/단백질(g)

■ 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아

⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*19개 식품 외에 알레르기 반응을 보이는 식품이 있는 경우, 섭취 시 주의 부탁드립니다.

원산지 일괄표시						
쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치(봄동, 얼갈이 포함)		다랑어	
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	참치캔	쯔유
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	일본산

*영유아 연령별 조리법 및 배식법은 표준레시피를 참고하세요.