



식단 안내문



※ 식단계획 기준

연령	1일 필요열량(kcal)	1일 권장단백질(g)	탄·단·지 에너지 구성 비율(%)
만 1-2세	900	20	55~65 : 7~20 : 20~35
만 3-5세	1,400	25	55~65 : 7~20 : 15~30

자료: 2020 한국인 영양소 섭취기준(보건복지부, 한국영양학회)

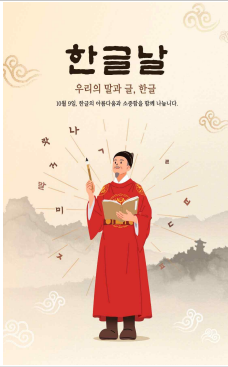
※ 식단 작성 및 구성 안내

1. 어린이집 식단 작성 시에는 한국보육진흥원의 '어린이집 평가매뉴얼, 보육사업안내, 부모모니터링단 운영매뉴얼'에 제시된 사항 등을 참고한다.
2. 특정 식품 알레르기 유발 어린이를 파악하여 관리하고, 해당 유아가 알레르기 유발 식품을 섭취하는 일이 없도록 예방 관리한다.
3. 주 3회 이상 우유 및 유제품, 신선한 과일 및 채소를 활용한 간식을 제공한다.

※ 식단의 변경

식재료 대체	• 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수 있음 • 반드시 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능함 • 센터에서 제공하는 식단을 변경할 때 센터 영양사의 감수를 반드시 받아야 함	
동일 식품군 내 대체 식재료 예시		
식단	일반메뉴	대체메뉴
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥 ↔ 현미밥 ↔ 보리밥 ↔ 수수밥 ↔ 흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치 ↔ 배추김치 ↔ 깍두기 ↔ 오이소박이 등)
간식	곡류(빵)	크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 옥수수빵 ↔ 잼샌드위치 ↔ 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 ↔ 방울토마토 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(x), 돼지 → 햄구이(x), 쇠고기장조림 → 두부간장조림(x)
	달걀·두부	달걀 ↔ 두부 교차변경 가능 * 달걀찜 ↔ 연두부찜, 달걀말이↔ 두부구이, 달걀장조림 ↔ 두부간장조림 * 달걀후라이 ↔ 소시지구이(x)
	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
식단 감수 방법	• 방법: 센터 홈페이지 접속(https://dietary4u.mfds.go.kr/goseong/) → 정보마당 → 월간식단 → 식단감수신청서 → 작성 후 메일(goccfm@naver.com) 또는 팩스(033-636-2109) 발송 • 신청기간: 식단 변경일 7일전까지	

강원고성군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management		10월 식단표 [만 3~5세 일반형]		발행처: 고성군어린이·사회복지급식관리지원센터 발행일: 2026. 9. 18. 작성자: 박새론 영양사										
1주	[알레르기 유발]	[원산지 안내]		1(목)	2(금)	3(토)								
오전간식				양송이스프②⑥	사과	두유⑤								
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣	* 쌀, 배추김치의 원산지는 일괄표기, 다른 원산지는 일별 메뉴 하단에 표기 * 원산지 일괄표기 <table><tr><td rowspan="2">쌀 (밥, 죽, 누룽지)</td><td colspan="2">배추김치</td></tr><tr><td>배추</td><td>고춧가루</td></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td></tr></table>		쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치		배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	기장밥 닭곰탕⑮ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 김구이 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ ⑩ 바지락맑은국⑬ 깍두기⑨
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치													
	배추	고춧가루												
국내산	국내산	국내산												
오후간식				후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	어묵우동⑤⑥									
열량/ 단백질				582/23	606/21	387/20								
원산지				닭고기:국내산 비엔나소시지:국내산:	쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국산	두부(콩):국산								
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)								
오전간식		시리얼*우유②⑤⑥	배	김가루찜쌀죽	한글날 우리의 말과 글, 한글 1945. 한글의 아버지인 한글학자 손익을 기념합니다.	두유⑤								
점심	대체공휴일	흑미밥 다진복숭아국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	차조밥 감자달걀국①⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑬ 시금치황태국⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식		찐고구마 매실차	군만두⑤⑥⑩ 요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②										
열량/ 단백질		580/21	594/20	608/24		379/18								
원산지		닭고기:국내산	떡갈비:돼지고기(국산)	고등어:노르웨이산		쇠고기:국내산(한우)								
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)								
오전간식	토마토⑫	누룽지죽	사과	두유미숫가루⑤	바나나	두유⑤								
점심	백미밥 샤브샤브국⑩ 베이컨스크램블에그 ①⑤⑩ 브로콜리참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부찌개①⑤ 삼치연장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 애호박맑은국⑤⑥ 닭다리살버터구이 ②⑮ 깍두기⑨	수수밥 안매운순살감자탕 ⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑮⑯ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우부추볶음밥 ⑤⑥⑨ 쇠고기토란탕 ⑤⑥⑬ 깍두기⑨								
오후간식	잔치국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥ 우유②	치즈감자전②⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑥ 우유②	참치마요주먹밥①⑤ 동굴레차									
열량/ 단백질	590/27	580/25	583/19	599/28	578/20	372/19								
원산지	쇠고기:국내산(한우) 베이컨:외국산	순두부(콩):국산	닭고기:국내산	돼지고기:국산	동그랑땡:외국산 참치(다랑어):원양산	쇠고기:국내산(한우)								
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)								
오전간식	단감	떠먹는요구르트②	씨없는포도	참깨죽	멜론	두유⑤								
점심	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추샐러드 깍두기⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑦ 달걀양파국①⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우묵국⑨ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑰⑱ 사골팥국⑬ 깍두기⑨								
오후간식	단호박꿀찜 우유②	어묵탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ 옥수수차	파배기①②⑤⑥ 우유②	그레놀라 우유②									
열량/ 단백질	603/18	578/28	569/20	589/25	572/20	389/21								
원산지	돈까스:외국산	닭고기:국내산	오징어:원양산	닭고기:국내산 돼지고기:국산 두부(콩):국산	돼지고기:국산	오징어:원양산								
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)								
오전간식	굴	참쌀당근죽	바나나	애호박죽	배	두유⑤								
점심	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 닭가슴살청경채볶음 ⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 목살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 새우달걀찜①②⑨ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 맛살파프리카무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 취나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	김말이튀김⑤ 요구르트②	찐감자 우유②	단팥빵⑤⑥ 우유②	파운드케이크①②⑥ 보리차	토마토스파게티②⑤ ⑥⑫⑬⑱									
열량/ 단백질	598/20	603/20	560/28	561/20	567/25	410/10								
원산지	닭고기:국내산	돼지고기:국산	쇠고기:국내산(한우)	고등어:노르웨이산	닭고기:국내산									

강원고성군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management		10월 식단표 [만 1~2세 일반형]			발행처: 고성군어린이·사회복지급식관리지원센터 발행일: 2026. 9. 18. 작성자: 박새론 영양사										
1주	[알레르기 유발]	[원산지 안내]		1(목)	2(금)	3(토)									
오전간식		* 쌀, 배추김치의 원산지는 일괄표기, 다른 원산지는 일별 메뉴 하단에 표기 * 원산지 일괄표기 <table><tr><td>쌀 (밥, 죽, 누룽지)</td><td colspan="2">배추김치</td></tr><tr><td></td><td>배추</td><td>고춧가루</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치			배추	고춧가루				양송이스프②⑥	사과	두유⑤
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치														
	배추			고춧가루											
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣				기장밥 닭곰탕⑮ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯ 김구이 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돈육잡채⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ ⑩ 바지락맑은국⑯ 깍두기⑨								
오후간식	⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어		후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	어묵우동⑤⑥											
열량/ 단백질	⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑲잣		379/15	394/14	251/13										
원산지			닭고기:국내산 비엔나소시지:국내산:	쇠고기:국내산(한우) 돼지고기:국산	두부(콩):국산										
2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)									
오전간식	대체공휴일	시리얼*우유②⑤⑥	배	김가루찜쌀죽	한글날 우리의 말과 글, 한글 한글 1945년 10월 9일 제정, 한글의 아름다움과 소중함을 알기 위한 날입니다. 	두유⑤									
점심		흑미밥 다진복숭아국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 깍두기⑨	차조밥 감자달걀국①⑤⑥ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑯ 시금치황태국⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식		찐고구마 매실차	군만두⑤⑥⑩ 요구르트②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②											
열량/ 단백질		377/14	386/13	395/16		246/12									
원산지		닭고기:국내산	떡갈비:돼지고기(국산)	고등어:노르웨이산		쇠고기:국내산(한우)									
3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)									
오전간식	토마토⑫	누룽지죽	사과	두유미숫가루⑤	바나나	두유⑤									
점심	백미밥 샤브샤브국⑯ 베이컨스크램블에그 ①⑤⑩ 브로콜리참깨소스무 침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부찌개①⑤ 삼치연장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 애호박맑은국⑤⑥ 닭다리살버터구이 ②⑮ 깍두기⑨	수수밥 안매운순살감자탕 ⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑮⑯ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우부추볶음밥 ⑤⑥⑨ 쇠고기토란탕 ⑤⑥⑯ 깍두기⑨									
오후간식	잔치국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥ 우유②	치즈감자전②⑤⑥ 보리차	밤식빵①②⑥ 우유②	참치마요주먹밥①⑤ 동굴레차										
열량/ 단백질	384/18	377/16	379/12	406/19	376/13	242/13									
원산지	쇠고기:국내산(한우) 베이컨:외국산	순두부(콩):국산	닭고기:국내산	돼지고기:국산	동그랑땡:외국산 참치(다랑어):원양산	쇠고기:국내산(한우)									
4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)									
오전간식	단감	떠먹는요구르트②	씨없는포도	참깨죽	멜론	두유⑤									
점심	백미밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양배추샐러드 깍두기⑨	차조밥 배추당면국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잘게썬오징어덮밥 ⑤⑥⑯ 달걀양파국①⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우묵국⑨ 안매운제육볶음 ⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑯⑮ 사골팥국⑯ 깍두기⑨									
오후간식	단호박꿀찜 우유②	어묵탕⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ 옥수수차	파배기①②⑤⑥ 우유②	그레놀라 우유②										
열량/ 단백질	392/12	376/18	370/13	383/16	372/13	253/14									
원산지	돈까스:외국산	닭고기:국내산	오징어:원양산	닭고기:국내산 돼지고기:국산 두부(콩):국산	돼지고기:국산	오징어:원양산									
5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)									
오전간식	굴	참쌀당근죽	바나나	애호박죽	배	두유⑤									
점심	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 닭가슴살청경채볶음 ⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 목살참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 유부장국⑤⑥ 새우달걀찜①②⑨ 깍두기⑨	수수밥 온도토리묵국⑤⑥ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 맛살파프리카무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 취나물된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥ 청국장찌개⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식	김말이튀김⑤ 요구르트②	찐감자 우유②	단팥빵⑤⑥ 우유②	파운드케이크①②⑥ 보리차	토마토스파게티②⑤ ⑥⑫⑯⑮										
열량/ 단백질	389/13	392/13	364/18	365/13	369/16	267/11									
원산지	닭고기:국내산	돼지고기:국산	쇠고기:국내산(한우)	고등어:노르웨이산	닭고기:국내산										