

식단 안내문

■ 식단의 구분 및 구성특징

영아 · 유아를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류 및 특징은 아래 표와 같습니다.

구분	영아기		유아기	
대상	영아(0세, 4~11개월)		유아(1~2세)	유아(3~5세)
종류	이유식		간식 및 일반식	
구성	이유식	초기	죽식형	오전·오후 간식 및 점심
		중기	일반형	오전·오후 간식 및 점심
		후기	시간연장형	저녁
연령별 특징	영아기 식단(이유식)		유아기 식단(1-2세, 3-5세)	
	- 영아의 생리적 특징, 섭식 발달 단계, 영양적 필요 및 알레르기 유무를 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계와 개별 발달 상황에 맞춰 이유식 및 간식의 급여 횟수를 조절함으로써, 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족하도록 합니다. - 초기(4~5개월) : 미음형태의 유동식을 3~4일간 동일하게 제공해 식재료별 알레르기 유무를 확인합니다. - 중기(6~8개월) : 부드러운 죽 형태의 반고형식을 제공합니다. - 후기(9~11개월) : 무른 밥 형태의 고형식을 제공합니다. - 중·후기 이유식은 동일한 식재료를 사용하더라도, 영아의 발달에 맞춰 입자의 크기와 농도를 조절하여 조리합니다.		- 오전 간식은 메뉴의 특성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다. - 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다. - 매주 토요일은 '일품요리, 국, 부찬, 김치' 형태의 일품식으로 식단을 구성합니다. - 간식은 오전 간식과 오후 간식으로 나누어 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식(자연간식)을 제공합니다. 예) ◆사과, ◆찐감자 등 1세 초기(12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 1세의 음식 조리보다 식재료 크기를 작게 조리하여 제공합니다.	

■ 식단의 영양 제공량

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	구분		제공식단 열량(Kcal) (오전·오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
	영아	0~5개월	초기 25-30	500	-	10
		6~11개월	중기 60-70 후기 100-120	600	-	15
	유아	1~2세	390-440 (1일 에너지의 평균 45%)	900	50-65 : 10-20 : 20-35	20
		3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	50-65 : 10-20 : 15-30	25
	- 에너지는 연령별 필요추정량 적용 - 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용 - 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용 [참고] 2025 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2025)					

■ 식품알레르기 표기 관리

「학교급식법」에 근거한 식품알레르기 유발물질 표기를 번호로 알레르기 정보를 제공합니다.

• 식품 알레르기 정보

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣
- 식품알레르기 유발식품 정보공지 강화로 인해 양념류(간장, 된장, 고추장), 콩기름에도 알레르기 유발물질을 표기합니다.
 - 이에 따라 아황산류에 대한 알레르기 유발 성분 역시 식단표에 명시하였습니다.
 - (예시: 아황산류는 표백, 보존, 산화 방지를 목적으로 사용되는 식품첨가물로, 대다수의 가공식품에 포함되어 있습니다.)"

■ 어린이 기호식품 품질인증



- '어린이 기호식품 품질인증' 은 안전하고 영양을 고루 갖춘 식품에 대해 식품의약품안전처가 부여하는 인증입니다. 따라서 급식 제공 시 해당 품질인증 마크가 표시된 식품의 사용을 적극 권장합니다.
- '식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 건강·영양 → 어린이·청소년 식생활 안전관리 → 어린이 기호식품 품질인증 → 품질인증식품 목록' 에서 인증 제품을 확인하실 수 있습니다.

■ 식단 안내

- ◆ : 주 3회 자연 간식입니다.
- 파란색 글씨 : 유아연령(1-2세, 3-5세) 구분식단입니다. ■ 주황색 글씨 : 제철 식재료 메뉴입니다.
- 저탄소 Day : 매월 마지막 주 수요일에 저탄소 식단이 제공됩니다. 저탄소 식단이 많은 양의 탄소를 배출하는 육류를 최소화하고, 제철 채소와 과일을 활용한 식단입니다.
- 매월 생일 식단이 제공됩니다.
- 제철 식재료를 활용한 저탄소 그린 식단 레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 첨부된 레시피를 참고해 주시기 바랍니다.
- 식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 함량 정보를, 음식명 옆에는 식품 알레르기 유발 식품 정보를 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지는 식단표 하단에 명확하게 작성하여 주시기 바랍니다.
- 저염 급식 실천을 위해 매일 국의 염도를 측정하고 관련 일지에 기록해 주시기 바랍니다.
- 메뉴명이 동일하더라도 영유아의 저작 및 소화 능력을 고려하여, 양념의 농도와 조리 크기 등을 조절해 제공하시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시 사이트에 게시해야 합니다. (영유아보육법 시행령 [별표 1의4] : 식단표 매월 1회 공시 의무)"



			[생일식단]	1 [목]	2 [금]	3 [토]
오전간식			채소죽 바나나	당근치즈죽 ②	단호박죽	
점심			백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	개천절
오후간식			케이크 ①②⑥ 우유 ②	들기름매밀국수 ③⑥	◆키위 떠먹는요구르트 ②	
열량/단백질			617.9/25	437.8/20.1	383.6/14	
5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]	
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	게살죽 ⑧	채소죽		누룽지죽
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 메추리알근육장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날	다진고기우영볶음밥 ⑤⑩ 우동국물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		삼은달걀 ① 발효요구르트 ②	◆굴 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑬⑭		우유미숫가루 ②⑤
열량/단백질		490.3/19.4	447.4/19.3	406/15.9		332.7/10.6
12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]	
오전간식	참치죽	누룽지죽+오이스틱	감자죽	장국죽 ⑤⑥⑬	새우죽 ⑨	흰죽+깍두기
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찌 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭살등복닭탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기참치스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	잔치국수 ①⑤⑥ 채소튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆샤인머스켓 떠먹는요구르트 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯	◆배 슬라이스치즈 ②	검은콩두유 ⑤
열량/단백질	420.9/19.7	392.9/18	476.2/17.7	433.5/24.1	484.8/18	409.3/10.4
19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]	
오전간식	고구마죽	흰살생선죽	버섯죽	연근죽	오트밀죽 ②	누룽지죽
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑮ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	◆바나나 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤	◆키위 스트링치즈 ②	찐고구마 우유 ②	◆사과 우유 ②	떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	471.9/15.1	494.7/19.3	368.3/16.7	483.9/15.1	410.5/17.1	421.3/13
26 [월]	27 [화]	28 [수] 제탄소 Day	29 [목]	30 [금]	31 [토]	
오전간식	전복죽 ⑤⑥⑬	당근양파죽	채소죽	닭죽 ⑮	브로콜리스프 ②⑥	흰죽+깍두기
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기갈비스튜 ⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	표고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	바지락칼국수 ⑤⑥⑬ 삼색주먹밥 ①⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	◆굴 후레쉬번 ①②⑥	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	◆샤인머스켓 우유 ②	토마토시금치프리타타 ①②⑤⑫	◆바나나 우유 ②	발효요구르트 ②
열량/단백질	402.7/19.1	431.6/20.3	420.8/10.1	489/28.9	456.5/15	430.9/12.7

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달걀 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물							식육가공품		
	생선가스	게살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이			
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다랑어)	오징어	전복	고등어			
	외국산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산			



발행일 : 2026. 09. 15.
작성자 : 영양팀

죽식형_유아(3-5세)

			[생일식단]			
			1 [목]	2 [금]	3 [토]	
오전간식			채소죽 바나나	당근치즈죽 ②	단호박죽	
점심			백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈볼고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	개천절
오후간식			케이크 ①②⑥ 우유 ②	들기름메밀국수 ③⑥	◆키위 떠먹는요구르트 ②	
열량/단백질			882.7/35.8	625.4/28.7	548/20	
	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]	10 [토]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	게살죽 ⑧	채소죽		누룽지죽
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 매추리알큰야끼조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날	다진고기우영볶음밥 ⑤⑩ 우동국물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	◆굴 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑬⑭		우유미숫가루 ②⑤
열량/단백질		700.5/27.7	639.2/27.6	580/22.7		475.3/15.1
	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	참치죽	누룽지죽+오이스틱	감자죽	장국죽 ⑤⑥⑬	새우죽 ⑨	흰죽+김가루
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭살등뼈닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨	잔치국수 ①⑤⑥ 채소튀김 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆샤인머스켓 떠먹는요구르트 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯	◆배 슬라이스치즈 ②	검은콩두유 ⑤
열량/단백질	601.3/28.1	561.3/25.8	680.3/25.3	589/28.8	692.6/25.7	584.8/14.8
	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	고구마죽	흰살생선죽	버섯죽	연근죽	오트밀죽 ②	누룽지죽
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물볼고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕양이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	카레라이스 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 만두탕수 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	◆바나나 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤	◆키위 스트링치즈 ②	찐고구마 우유 ②	◆사과 우유 ②	떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	674.2/21.6	706.7/27.6	526.2/23.8	691.3/21.6	586.4/24.5	601.9/18.5
	26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	전복죽 ⑤⑥⑬	당근양파죽	채소죽	닭죽 ⑮	브로콜리스프 ②⑥	흰죽+김가루
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기물소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	표고버섯콩나물밥+ 양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	바지락칼국수 ⑤⑥⑬ 삼색주먹밥 ①⑤ 배추김치 ⑨
오후간식	◆굴 후레쉬번 ①②⑥	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	◆샤인머스켓 우유 ②	토마토시금치프리카타 ①②⑤⑫	◆바나나 우유 ②	발효요구르트 ②
열량/단백질	575.2/27.3	616.6/29	601.1/14.5	708.1/41.6	652.2/21.5	615.5/18.1

알레르기 유발식품 ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공합니다.
- 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 및 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물								식육가공품	
	생선가스	게살죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이			
	명태	꽃게	오징어	참치캔(다량어)	오징어	전복	고등어			
	외국산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산			