

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, ◆편감자 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 정보공시 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. ★ 별표 식단 : 어린이집에서 추가로 제공되는 식단입니다.
- 파란색 글씨 : 유아연령(1~2세) 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)"



				1 [목]	2 [금]
오전 간식				당근치즈죽 ②	◆키위
점심				기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후 간식				들기름메밀국수 ③⑥	시리얼+우유 ②
열량/단백질				437.8/20.1	422.4/13.6
5 [월]		6 [화]		7 [수]	
오전 간식		두부브로콜리죽 ⑤	◆굴	채소죽	
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 매추리알근약장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날
오후 간식		삶은달걀 ① 발효요구르트 ②	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑬ ★보리차	
열량/단백질		490.3/19.4	449.4/18.7	406/15.9	
12 [월]		13 [화]		14 [수]	
오전 간식	◆샤인머스켓	누룽지죽+오이스틱	◆사과	장국죽 ⑤⑥⑬	◆배
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 닭살등복닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김치반 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기잡스태이크 ⑤⑥⑬⑮ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후 간식	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩ ★사과주스	짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑬⑮	감자버터구이 ② ★배 주스
열량/단백질	403.6/17.7	392.9/18	417.6/16.4	412.3/20.1	405.9/12.3
19 [월]		20 [화]		21 [수]	
오전 간식	◆바나나	흰살생선죽	◆키위	채소죽, 바나나	◆사과
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑬⑮⑮ 배추김치 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후 간식	롤케익 ①②⑤⑥ 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤ ★우영차	푸실리샐러드 ②⑤⑥⑬⑮⑮	케이크 ①②⑥ 우유 ②	치즈스틱 ①②⑤⑥
열량/단백질	469.5/15.6	494.7/19.3	354.8/14.1	617.9/25	419.3/20.4
26 [월]		27 [화]		28 [수] 저탄소 Day	
오전 간식	◆굴	당근양파죽	◆샤인머스켓	닭죽 ⑮	◆바나나
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기글루스스볶음 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 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후 간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬ ★식혜	보리과자 우유 ②	토마토시금치프리타타 ①②⑤⑬	궁중어묵볶이 ⑤⑥⑬
열량/단백질	410.7/19.7	431.6/20.3	446.8/10.3	489/28.9	401.7/16
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) ⑲ 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.					

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 달고기 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	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물									
	생선까스	오징어국	해물양배추전	카레고등어구이						
	명태		오징어	고등어						
	국내산	국내산	국내산	국내산						

국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소
식육가공품



2026년 10월 식단표

일반형_유아(3-5세)



서한이다음어린이집

청주시국립립

☎ 043)716-2044/ Fax.043)716-2045

발행일 : 2026. 09. 15.
작성자 : 영양팀

				1 [목]	2 [금]
오전간식				당근치즈죽 ②	◆키위
점심				기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식				들기름메밀국수 ③⑥	시리얼+우유 ②
열량/단백질				625.4/28.7	548/20
	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식		두부브로콜리죽 ⑤	◆굴	채소죽	
점심	개천절 대체휴일	백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑬ 메추리알근육조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	한글날
오후간식		삼은달걀 ① 발효요구르트 ②	딸기잼샌드위치 ①②⑤⑥ 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑦ ★보리차	
열량/단백질		700.5/27.7	642/26.7	580/22.7	
	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	◆샤인머스켓	누룽지죽+오이스틱	◆사과	장국죽 ⑤⑥⑬	◆배
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 닭살등복닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 소고기잡스테인 ⑤⑥⑫⑬ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	찰보리빵 ①②⑥ 우유 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩ ★사과주스	짜장면 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑯	감자버터구이 ② ★배 주스
열량/단백질	576.6/25.3	561.3/25.8	596.6/23.4	589/28.8	579.9/17.6
	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목] 생일식단 888	23 [금]
오전간식	◆바나나	흰살생선죽	◆키위	채소죽, 바나나	◆사과
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 배추김치 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	롤케익 ①②⑤⑥ 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤ ★우유차	푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯	케이크 ①②⑥ 우유 ②	치즈스틱 ①②⑤⑥
열량/단백질	670.7/22.3	706.7/27.6	506.9/20.1	882.7/35.8	599.1/29.1
	26 [월]	27 [화]	28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]
오전간식	◆굴	당근양파죽	◆샤인머스켓	닭죽 ⑮	◆바나나
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기글루스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	포고버섯콩나물밥+양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추찜+상장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	후레쉬번 ①②⑥ 우유 ②	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬ ★식혜	보리과자 우유 ②	토마토시금치프리티타 ①②⑤⑫	궁중떡볶이 ⑤⑥⑬
열량/단백질	586.8/28.1	616.6/29	638.3/14.8	708.1/41.6	591.4/19.8

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 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.

원산지 표기	쌀			콩		배추김치		육류	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물								국내산 ☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소 식육가공품
	생선까스	오징어국	해물양배추전	카레고등어구이					
	명태		오징어	고등어					
	국내산	국내산	국내산	국내산					