식단 안내문

■ 식단의 구분 및 구성특징

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

<table>
<tr><td>구분</td><td colspan="2">영아기</td><td colspan="2">유아기</td></tr>
<tr><td>대상</td><td colspan="2">영아(0세, 4~11개월)</td><td>유아(1~2세)</td><td>유아(3~5세)</td></tr>
<tr><td>종류</td><td colspan="2">이유식</td><td colspan="2">간식 및 일반식</td></tr>
<tr><td rowspan="3">구성</td><td rowspan="3">이유식</td><td>초기</td><td>죽식형</td><td>오전 · 오후 간식 및 점심</td></tr>
<tr><td>중기</td><td>일반형</td><td>오전 · 오후 간식 및 점심</td></tr>
<tr><td>후기</td><td>시간연장형</td><td>저녁</td></tr>
<tr><td>연령별 특징</td><td colspan="2">영아기 식단(이유식)</td><td colspan="2">유아기 식단(1-2세, 3-5세)</td></tr>
<tr><td colspan="3">- 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.</td><td colspan="2">- 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.</td></tr>
</table>

■ 식단의 영양 제공량

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

■ 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 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

- 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. ★ **별표 식단** : 어린이집에서 추가로 제공되는 식단입니다.
- **■ 파란색 글씨** : 유아연령(1-2세, 3-5세) 구분식단입니다. **■ 주황색 글씨** : 제철 식재료 메뉴입니다.
- 저탄소 Day : 매월 마지막 주 수요일에 저탄소 식단이 제공됩니다. 저탄소 식단이란 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)"

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_유아(1-2세)

청주사직공립 서한이다음어린이집
☎043)716-2044/ Fax.043)716-2045

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	사과	연두부죽⑤	배	장국죽⑤⑥⑯	단감
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라 우유②	단감	치즈스틱①②⑤⑥ ★과채주스	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	428.2/16.9	446.4/18.5	452/18.1	423.3/19.4	446.2/15
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽 오이스틱	단감	고구마죽②	귤
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥ 우유②	단호박찜 ★우유	씨리얼+우유②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②
열량/단백질	406/16.4	381.4/12	435.5/15.8	436.5/23.1	418.1/21.1
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목] 생일식단**	**20 [금]**
오전간식	단감	쇠고기죽⑯	바나나	채소죽 바나나	사과
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	우엉주먹밥⑤⑥ ★보리차	케이크①②⑥ 우유②	붕어빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	474.5/17	441/21.8	432.5/21.6	501.5/16.1	447/17.7
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	귤	전복죽⑱	샤인머스켓	달걀죽①	배
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	물파래전⑤⑥ ★감잎차	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유②	물만두⑤⑥⑩ ★배 주스
열량/단백질	474/16.9	420.8/14	428.5/20	466.4/20.5	443.9/16.5
	30 [월]				
오전간식	바나나				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②				
열량/단백질	470.2/18.3				

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.

원산지표기

쌀			콩			배추김치		육류		
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물					식육가공품			
전복죽	고등어구이				훈제오리구이			
전복	고등어				오리고기			
국내산	국내산				국내산			

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

일반형_유아(3-5세)

청주시국공립 서한이다음어린이집
☎ 043)716-2044/ Fax.043)716-2045

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	사과	연두부죽⑤	배	장국죽⑤⑥⑯	단감
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	쌀카스테라 우유②	단감	치즈스틱①②⑤⑥ ★과채주스	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	611.7/24.1	637.8/26.4	645.7/25.9	604.7/27.7	637.4/21.4
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽 오이스틱	단감	고구마죽②	귤
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기찹쌀구이⑤⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	찐빵⑤⑥ 우유②	단호박꿀찜 ★우유	씨리얼+우유②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 발효요구르트②
열량/단백질	580/23.5	547.9/17.1	622.1/22.6	623.6/32.9	597.2/30.2
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목] 생일식단**	**20 [금]**
오전간식	단감	쇠고기죽⑯	바나나	채소죽 바나나	사과
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꽈배기①②⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	우엉주먹밥⑤⑥ ★보리차	케이크①②⑥ 우유②	붕어빵①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	677.9/24.2	630/31.1	617.9/30.9	716.5/23.1	638.5/25.4
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	귤	전복죽⑱	샤인머스켓	달걀죽①	배
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	물파래전⑤⑥ ★감잎차	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	찐고구마 우유②	물만두⑤⑥⑩ ★배 주스
열량/단백질	677.1/24.2	601.1/20.1	667.1/33.6	666.2/29.4	634.2/23.6
	30 [월]				
오전간식	바나나				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②				
열량/단백질	671.7/26.1				

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) 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 계절 과일로 변경되어 제공될 수 있습니다.

원산지표기

쌀			콩			배추김치		육류		
밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑한우☐육우☐젖소

수산물					식육가공품			
전복죽	고등어구이				훈제오리구이			
전복	고등어				오리고기			
국내산	국내산				국내산			