식단 안내문

식단의 구분 및 구성특징

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

<table>
<tr><th>구분</th><th colspan="2">영아기</th><th colspan="2">유아기</th></tr>
<tr><td>대상</td><td colspan="2">영아(0세, 4~11개월)</td><td colspan="2">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="4">구성</td><td rowspan="3">이유식</td><td>초기</td><td>죽식형</td><td colspan="2">오전 · 오후 간식 및 점심</td></tr>
<tr><td>중기</td><td>일반형</td><td colspan="2">오전 · 오후 간식 및 점심</td></tr>
<tr><td>후기</td><td>시간연장형</td><td colspan="2">저녁</td></tr>
<tr><td colspan="5"></td></tr>
<tr><td>연령별 특징</td><td colspan="2">영아기 식단(이유식)</td><td colspan="3">유아기 식단(1-2세, 3-5세)</td></tr>
<tr><td colspan="2">- 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="3">- 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><th rowspan="2">연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량</th><th colspan="2">구분</th><th>제공식단 열량(Kcal)
(오전 · 오후 간식 및 점심)</th><th>1일 에너지(kcal)</th><th>탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)</th><th>단백질(g)</th></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="7">- 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

- 식품알레기 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 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. 09. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 10월 식단표

죽식형_유아(1-2세)

오창 6단지 부영 사랑으로어린이집

	[식단 안내]	1 [목]	2 [금]
오전간식	➡영유아들의 안전한 먹거리를 위해 I-coop생협의 유정란, 무항생제 축산물 및 우유를 공급하며, Non-GMO(유전자 변형이 없는)식품 사용을 지향합니다. ➡식단표 메뉴 하단에 에너지 및 단백질 양에 대한 정보 및식품 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 하였습니다. ➡ 모든 음식은 저염· 저당 레시피를 반영하며, 영유아가 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 적당한 크기로 잘라 식합니다. ➡초록색 글씨 : 매월 마지막 주 수요일에 저탄소 식단이 제공됩니다. 저탄소 식단이란 많은 양의 탄소를 배출하는 육류를 최소화하고, 제철 채소와 과일을 활용한 식단입니다. ■: 저탄소 메뉴 ◆: 주 3회 자연 간식 ■ 주황색 : 제철식재료 메뉴	당근치즈죽 ②	새우죽 ⑨
점심		기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑯ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑮⑱ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 콩가루배춧국 ⑤⑥ 미트볼조림 ⑤⑥⑫⑯ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식		들기름메밀국수 ③⑥	◆바나나 슬라이스치즈 ②
열량/단백질		437.8/20.1	484.8/18

	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금]
오전간식		두부죽 ⑤	게살죽 ⑧	채소죽	
점심		백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 소고기우거지국 ⑤⑥⑯ 메추리알곤약장조림 ①⑤⑥ 브로콜리볶음 깍두기 ⑨	
오후간식		삶은달걀 ① 떠먹는요쿠르트 ②	◆단감 우유 ②	해물양배추전 ①⑤⑥⑰	
열량/단백질		490.3/19.4	447.4/19.3	406/15.9	

	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
오전간식	참치죽	누룽지죽+오이스틱	감자죽	장국죽 ⑤⑥⑯	단호박죽
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑯ 고구마닭갈비 ⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 닭살듬뿍닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆샤인머스켓 떠먹는요구르트 ②	◆단호박찜 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	짜장면 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑱	◆키위 떠먹는요구르트 ②
열량/단백질	420.9/19.7	392.9/18	476.2/17.7	433.5/24.1	383.6/14

	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]
오전간식	고구마죽	흰살생선죽	버섯죽	연근죽	오트밀죽 ②
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑰ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 설렁탕 ⑯ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑱ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆바나나 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤	◆단감 스트링치즈 ②	찐고구마 우유 ②	◆사과 우유 ②
열량/단백질	471.9/15.1	494.7/19.3	368.3/16.7	483.9/15.1	410.5/17.1

	26 [월]	27 [화]	28 [수] 생일식단	29 [목]	30 [금]
오전간식	전복죽 ⑤⑥⑱	당근양파죽	채소죽	닭죽 ⑮	브로콜리스프 ②⑥
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑮ 호박고지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	바나나 백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑯ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑯ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆배 후레쉬번 ①②⑥	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑯	배추김치 ⑨ 케이크 ①②⑥+◆바나나	토마토시금치프리타타 ①②⑤⑫	◆오렌지 우유 ②
열량/단백질	402.7/19.1	431.6/20.3	우유 ②	489/28.9	456.5/15

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	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산무항생제		국내산무항생제 국내산 ☑ 한우☐ 육우☐ 젖소

수산물						식육가공품		
생선까스	전복죽	해물양배추전	참치죽	오징어국	카레고등어구이			
명태	전복	오징어	참치캔(다랑어)	오징어	고등어			
원양어선산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			