작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

굿맘하이빌어린이집
2026년 11월 오전간식형(만1-2세)

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전 간식 (kcal/g)	백김치죽⑨	표고버섯죽	늙은호박죽	들깨죽	흰죽&김가루	누룽지죽
	70/1	70/1	32/1	97/3	63/1	64/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 상추무침 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ ◆콩가루부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	게살굴소스볶음밥⑤⑥⑧⑱ 들깨버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ ◆사과오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 크림스프&모닝빵 ②⑤⑥⑮⑯ 소시지구이①⑤⑩⑮ 배추김치⑨
	243/14	228/13	248/7	230/14	230/13	266/11
오후 간식 (kcal/g)	⭐찐고구마&우유②	유부초밥⑤⑥&보리차	⭐토마토&요거트②	시리얼&우유②	⭐채소스틱&아기치즈②	과일푸딩&우유②
	142/3	122/3	64/4	117/3	48/3	78/2
일자/요일	**9일(월)**	**10일(화)**	**11일(수)**	**12일(목)**	**13일(금)**	**14일(토)**
오전 간식 (kcal/g)	닭살배추죽⑮	연두부죽②⑤	소고기채소죽⑯	애호박달걀죽①	들깨두부죽⑤	고구마죽
	44/2	73/2	74/3	51/3	86/2	43/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ◆참깨브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 추가밥 해물완자전⑤⑨ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부우동⑤⑥ 추가밥 새우튀김+케찹①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
	270/11	247/10	257/9	245/17	200/9	267/11
오후 간식 (kcal/g)	⭐찐감자&사과주스	모닝빵&우유②	⭐찐단호박&액상요구르트②	⭐삶은달걀①&보리차	미니주먹밥⑤&우유②	카스테라①②⑤⑥&두유⑤
	72/1	98/4	99/3	61/5	142/4	137/4
일자/요일	**16일(월)**	**17일(화)**	**18일(수)성겁day-국없는날**	**19일(목)**	**20일(금)**	**21일(토)**
오전 간식 (kcal/g)	대구근대죽	야채죽②⑥⑯	새우살죽	감자죽⑤⑥	돌김참깨죽	미역죽⑤⑥
	42/2	62/1	64/1	76/1	100/3	68/2
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 깍두기⑨	오므라이스&케찹①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱 배추김치⑨	잡곡밥 ♥맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 갈비양념구이⑤⑥⑩ 연근땅콩조림④⑤⑥ 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 팽이된장국⑤ 맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨
	222/9	254/17	252/9	238/14	287/13	229/10
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	⭐키위&요구르트②	⭐청포도&떠먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②	⭐귤&모닝빵②⑤⑥⑮⑯	감자전⑤⑥&보리차
	54/2	84/2	95/1	106/4	128/3	78/1
일자/요일	**23일(월)**	**24일(화)**	**25일(수)**	**26일(목)**	**27일(금)**	**28일(토)**
오전 간식 (kcal/g)	콩나물죽⑤	참치채소죽	연두부죽⑤	당근버섯죽	감자치즈죽②	누룽지죽
	71/2	100/6	73/2	52/1	96/2	64/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜⑤⑥⑩ ♥무나물⑤ 배추김치⑨	소고기쌀국수⑤⑥⑯ 추가밥 새우살채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 목살구이⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치⑨	연두부달걀덮밥①②⑤ 유부맑은국⑤⑥ 생선까스&타르타르⑤⑫ 배추김치⑨
	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13	233/8
오후 간식 (kcal/g)	호떡④⑤⑥&귤	⭐찐단호박&우유②	토핑요거트②	⭐바나나&액상요구르트②	미니약과①②⑤⑥&주스	시리얼&우유②
	109/3	79/3	71/4	88/2	100/1	117/3
일자/요일	**30일(월)**	생일식단				
오전 간식 (kcal/g)	잔멸치무죽	게살야채죽①⑤⑥⑧				
	44/2	72/2				
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ ◆배추나물 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 계란말이①②⑤ 배추김치⑨				
	227/9	271/11				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②	⭐과일⑫&롤케이크①②⑤⑥				
	110/5	126/2				

♥ 이달의 로컬푸드 ♥

무

디아스타아제, 아밀라아제 등 소화 효소가 풍부해 면역력 강화, 소화 촉진 및 장 건강에 도움을 줍니다.

< GAP 인증 이벤트 >

GAP (우수관리인증) 농림축산식품부

"◆"표시된 메뉴는 GAP 인증 농산물 권장 식품을 사용한 메뉴로, GAP 인증 농산물 구매 후 구매영수증과 조리 완료 사진을 함께 제출하시면 소정의 상품을 드립니다.

⭐자연식품제공⭐
알레르기 식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	삼치	명태	다랑어	가리비
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부류		원재료	원재료	원재료	원재료	원재료
							산	산	산	산	산	산	국내산노르웨이산	국내산	산	산	
							깐풍기	돈가스	오리훈제	해물완자전	콩국수	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
			산	산	산		산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

* 원산지 표시에 표기되어있지 않은 수산물 사용시 공란에 재료명과 원산지를 반드시 표기해 주세요.

* 재료의 수급 및 어린이 연령에 따라 식품 제공이 어려운 경우, 원의 사정에 따라 식단을 같은 식품군 내에서 변경하여 사용 가능합니다.

충주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단 안내

▶ 본 센터 식단은"2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침"에 준하여 작성하였습니다.

※ 오전간식, 점심, 오후간식 구성 기준

연령	만 1-2세	만 3-5세
총 에너지(kcal)	900	1,400
단백질(g)	20	25

▶ 식단 작성의 기준

급식횟수와 영양량 배분	• 1일 영양섭취 기준에서 간식을 제외한 양의 1/3제공 • 간식은 1일 필요 에너지의 약 25~30% * 간식의 경우 식사에 영향을 주지 않도록 해야함
음식 품목 수	• 일반적으로 '주식, 국, 주찬, 부찬1, 부찬2/김치류' 다섯 가지 구성 • 일품요리(특식) 제공 등 필요한 경우 음식 품목 구성 변경
식사	• 주 3회 이상 : 과일, 채소류, 서류 구성(군고구마, 찐감자, 찐옥수수 가능) • 일 1회 이상 : 육류, 달걀, 생선, 콩류 등의 단백질 식품 제공 • 나트륨 저감화 : 매달 셋째주 수요일은 국 없는 날
간식	• 주 3회 이상 : 과일, 채소 제공. 후식제외 (예: 제철과일, 찐감자 등) • 주 2회 이상 : 유제품 간식 제공

• 작성되어 있는 식단과 **다른 식품군, 다른 조리 방법**으로 변경하여 사용하시는 경우 홈페이지에서 **감수요청서**를 다운받아 감수요청서를 보내 감수를 받아주세요.

▶ 센터식단 수정 허용범위 기준

• 감수요청서는「**센터홈페이지 → 정보마당 → 월간식단 → 상단 공지사항**」에서 다운로드 가능
기한 내(제공 월 말일까지) 감수요청서와 수정한 식단을 함께 첨부하여 보내주세요.

구분	식단 감수요청서가 필요한 경우
메뉴	다른 식품군 내에서 변경 **ex : 불고기 → 감자조림**
	조리방법 변경 시 **ex : 두부조림 → 두부전**
	과도한 재료 간소화 **ex:어묵채소볶음 → 채소볶음, 쇠고기미역국 → 미역국**
간식	채소스틱, 샐러드 ↔ 채소전, 채소튀김
	우유 및 유제품 → 미표시하는 경우 **ex.사과&요플레→사과(미표시)**
	차 ↔ 주스
	죽 ↔ 시리얼/우유
	배추김치 → 미표시
기타	해당 월 부분적 요일 변경
	개별식단형 사용 시설은 반드시 감수요청 필요함
	우유 및 유제품을 추가하여 사용하시는 경우 칼로리에 차이가 발생하므로 기관에서는 추가되는 우유 및 유제품의 용량에 맞는 칼로리를 추가하여 사용해주세요. ❋ **우유100mL(66Kcal), 우유150mL(99Kcal) / 슬라이스치즈2장 = 우유 150mL = 요플레1개(90g) = 요구르트(150mL)**

구분	식단 감수요청서가 불필요한 경우
메뉴	같은 식품군 내에서 변경 **ex : 쇠고기장조림 → 두부조림**
	백미밥 ↔ 잡곡밥, 흑미밥 등(소화율이 떨어지는 잡곡밥의 경우 원에 따라 변경 가능)
	조리방법 변경 없음**ex : 시금치나물 → 숙주나물**
	메뉴명 단순화 **ex : 고등어유자청구이 → 고등어구이, 팽이버섯된장국 → 버섯된장국**
	배추김치 ↔ 깍두기, 피클, 백김치
간식	채소스틱, 샐러드 ↔ 제철과일
	우유 ↔ 유제품, 두유
	차 ↔ 물 또는 미표시
	빵 ↔ 떡
기타	해당 월 전체 요일 변경 (ex: 수요일 ↔ 금요일)

급식관리 기준

구분	만1-2세	만3-5세
주의해야 할 식재료	• 소화와 저작이 어려운 음식(질긴 육류, 진미채 무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 주꾸미·낙지볶음, 매운 양념의 메뉴, 질긴 조개·해산물류) 제외 • 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예 : 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예 : 떡 등) • **떡류 제외** **※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내 및 동의가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능** • 견과류, 콩류, 옥수수 제외 • 퍽퍽한 음식(고구마, 강력분으로 만든 빵 등)	• 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예 : 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예 : 떡 등) • 견과류, 콩류, 옥수수 • 퍽퍽한 음식(고구마, 강력분으로 만든 빵 등)
조리	• 너무 맵거나 짜지 않게 조리 • 잡곡밥은 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리 • 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리 • 생선은 가급적 순살 사용 • 고기류와 나물류 또는 김치류 등 채소류는 잘게 잘라서 배식 → 고기류 : 0.2cm 이하 두께, 3X3cm 크기로 썰어서 조리	• 너무 맵거나 짜지 않게 조리 • 잡곡밥은 소화능력을 고려하여 양을 조절하고, 소화가 잘 될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리 • 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리 • 생선은 가급적 순살 사용 • 고기류와 나물류 또는 김치류 등 채소류는 잘게 잘라서 배식 → 고기류 : 0.2cm 이하 두께, 3X3cm 크기로 썰어서 조리
배식	• 고기류와 나물류 또는 김치, 채소류는 잘게 잘라 배식 → 고기류 : 돼지고기, 소고기 질긴 부위는 작게 썰거나 다진 고기 활용하며, 닭고기는 순살로 제공 → 나물류 : 2cm 이하 길이로 작게 잘라서 제공 → 배추김치 : 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 (잎 보다는 줄기 부분 제공 권장) → 깍두기 : 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 → 샐러드·쌈채소 : 만 3-5세 보다 작게 잘라서 제공 • 국수, 잡채 등의 면류를 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있게 배식 • 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예 : 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예 : 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 **※ 떡류, 견과류, 콩류, 옥수수 제외** *** 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음** • 고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵 등은 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 ※ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 • 소세지 : 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공 • 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 제공 시 급하게 먹지 않도록 주의 • 배식 전 생선살만 발라서 제공	• 고기류와 나물류 또는 김치, 채소류는 잘게 잘라 배식 → 고기류 : 돼지고기, 소고기 질긴 부위는 작게 썰거나 다진 고기 활용하며, 닭고기는 순살로 제공 → 나물류 : 2cm 이하 길이로 작게 잘라서 제공 → 배추김치 : 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 (잎 보다는 줄기 부분 제공 권장) → 깍두기 : 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공 → 샐러드·쌈채소 : 직접 손으로 쌈을 싸기 보다는 3*3cm 정도로 아이들이 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공 • 국수, 잡채 등의 면류는 포크로 면이 떠지도록 지도·배려 • 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(예 : 콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(예 : 떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 **※ 떡류 : 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공** **※ 견과류, 콩류, 옥수수 : 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공** • 고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵 등은 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 ※ 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요 • 소세지 : 1cm 미만으로 잘게 잘라서 제공 • 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 제공 시 급하게 먹지 않도록 주의 • 배식 전 생선살만 발라서 제공
기타	• 유아는 발달 상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공한다. • **유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함**	

▶ **알레르기 반응**을 보이는 유아에게는 **알레르기 유발 가능식품 표시 대상 22가지 식품을 제한**하고
대체 식품을 제공하여 주세요.

* 2020년 1월 1일부터 알레르기 유발물질 표시대상에 '잣'이 추가 되었습니다.



- **식품 알레르기 대체식품 및 유의사항**

식품군	식품	대체식품 및 유의사항
곡류	**메밀, 밀**	• 곡류에 속하는 식품으로 대체
대두	**대두**	• 어육류에 속하는 식품으로 대체
난류	**달걀**	• 어육류에 속하는 식품으로 대체
우유류	**우유**	• 칼슘 강화 두유로 대체
어류	**고등어 등**	• 생선의 경우 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체
갑각류	**새우, 게**	• 갑각류는 서로 교차반응률이 높기 때문에 대체식품으로 선택 시 교차반응을 확인 • 교차반응으로 다른 갑각류로
견과류	**땅콩, 호두**	• 다른 견과류에 문제가 없는지 확인 후 다른 견과류로 대체
과일류	**복숭아, 키위 등**	• 과일류는 교차반응률이 높기 때문에 확인 후 반응이 없는 과일로 대체

▶ **식단의 모든 메뉴에 관한 조리법을 제공합니다.**
http://ccfsm.foodnara.go.kr/chungju/) 상단 정보제공 → 월간식단 → 표준레시피에서 검색하셔서 사용하시면 됩니다.

▶ **원산지 표시(22년 원산지표시제 변경사항 안내)**
「**농수산물의 원산지 표시에 관한 규정**」이'2023년 7월 1일부터 시행·개정되어 **29개 의무표시 품목**과 그 가공품을 조리에 사용한 경우 모두 식단 하단에 원산지 표시를 기재하여 주세요.

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) * 해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함

충주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center