

11월 건강식단표(1-2세)
(오전죽식형)



작성자 : 충주시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자/요일	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)
오전 간식 (kcal/g)	백김치죽⑨	표고버섯죽	단호박죽	들깨죽	흰죽&김가루
	70/1	70/1	32/1	97/3	63/1
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	잡곡밥 숙주맑은국⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 콩가루배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 들깨버섯국⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 사과오이무침 깍두기⑨	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기수육+쌈장⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
	243/14	228/13	248/7	230/14	230/13
오후 간식 (kcal/g)	찐고구마&우유②	꾸러기주먹밥⑤⑥&도라지.배주스	사과&떠먹는요구르트(플레인)②	모듬플레이크&우유②	오이스틱&저염치즈②
	142/3	122/3	64/4	117/3	48/3
일자/요일	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
오전 간식 (kcal/g)	닭살배추죽⑮	연두부죽②⑤	소고기채소죽⑯	애호박달걀죽①	들깨두부죽⑤
	44/2	73/2	74/3	51/3	86/2
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 다시마뭇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 맑은감자국 두부구이+양념장⑤⑥ 어묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 채소잡채⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 한입명태가스⑤⑥⑩ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 실파계란국① 오리훈제구이 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
	270/11	247/10	293/10	245/17	200/9
오후 간식 (kcal/g)	찐감자&유산균음료②	잼샌드위치&우유②	우유스틱브레드&캐롯유기농주스	으깬달걀①&매실주스	포도&떠먹는요쿠르트(플레인)②
	72/1	98/4	184/4	61/5	142/4
일자/요일	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)
오전 간식 (kcal/g)	대구살죽	야채죽②⑥⑯	새우살죽	감자죽⑤⑥	전복죽
	42/2	62/1	64/1	76/1	100/3
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 북어미역국⑤⑥ 계란말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 순두부국①⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑥⑨ 배추김치⑨	오므라이스&케찹①⑤⑫⑯ 미소장국⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 양상추샐러드&드레싱 깍두기⑨	잡곡밥 맑은무국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 갈비양념구이⑤⑥⑩ 연근땅콩조림④⑤⑥ 깍두기⑨
	222/9	254/17	252/9	238/14	287/13
오후 간식 (kcal/g)	미니우동⑤⑥	골드키위&저염치즈	꾸러기주먹밥&도라지.배주스	야채전&우유②	모닝빵②⑤⑥⑮⑯&유기농두유
	54/2	84/2	95/1	106/4	128/3
일자/요일	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)
오전 간식 (kcal/g)	콩나물죽⑤	참치채소죽	연두부죽⑤	당근버섯죽	감자치즈죽②
	71/2	100/6	73/2	52/1	96/2
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 우거지국⑯ 고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨수제비국 돈사태찜⑤⑥⑩ 무나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 북엇국 새우살채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 오리불고기⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부김칫국⑤⑨ 닭살깐풍기①⑤⑥⑫⑮ 진미채볶음①⑤⑥⑰ 배추김치⑨
	241/11	268/12	260/17	219/12	259/13
오후 간식 (kcal/g)	귤&떠먹는요구르트(플레인)②	찐단호박&우유②	데친당근스틱&저염치즈②	바나나&유산균음료②	7곡롤쌀과자&우유②
	109/3	79/3	48/3	88/2	100/1
일자/요일	30일(월)				
오전 간식 (kcal/g)	잔멸치죽				
	44/2				
즐거운 점심 (kcal/g)	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추나물 깍두기⑨				
	227/9				
오후 간식 (kcal/g)	물만두⑤⑥⑩&우유②				
	110/5				

♥ 이달의 로컬푸드 ♥

무

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

⭐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.

산지 표시	쌀	백김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩②		가자미 임연수	동태.전복	대구살, 코다리순살		오징어
				품종	원재료	원재료	원재료	원재료	두부 연두부		원재료	원재료	원재료		원재료
	밥,죽, 누룽지	공급처:한살림		한우 (국거리,죽) 불고기 (호주산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		미국산	국내산	러시아산		국내산
					스팸클래식 프랭크소시지	떡갈비	유부	참치	고등어 삼치	동그랑땡 해물동그랑땡	생새우살	어묵	맛살, 크레미 연육	물만두	비엔나소시지 미트볼,치킨너겟
	국내산	꼬마와땅 백김치	꼬마와땅 김		미국산	쇠고기-호주산 돼지고기-국내산	외국산	원양산	국내산	닭고기-국내산 돼지고기-국내산	베트남산	국내산	국내산	돼지고기 -국내산	닭고기-국내산 돼지.고기-국내산

뚜레주르(슬로우오트롤)은 계란알르레기와 0세반 제공

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

제일풍경채어린이집

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)

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

▶ 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.

* **아황산류**는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.



• **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