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 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. · **초기(4~5개월)** : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 · **중기(6~8개월)** : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 · **후기(9~11개월)** : 무른 밥과 같은 고형식으로 제공 - 중 · 후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.		- 오전 간식의 메뉴 구성에 따라 죽식형과 일반형으로 구성합니다. - 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 로 구성합니다. - 매주 토요일은 일품요리, 국, 부찬, 김치' 로 끼니를 구성합니다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분됩니다. - 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 하여 제공합니다.	

식단의 영양 제공량

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 중기 60-70 후기 100-120	500	-	10
	6~11개월		600	-	15
유아	1~2세	390-440 (1일 에너지의 평균 45%)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20
	3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량

- 에너지는 연령별 필요추정량 적용
- 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용
- 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용

[참고] 2020 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2020)

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), 콩기름도 알레르기 유발물질에 관한 표기를 합니다.
- 아황산류에 대한 알레르기 표기를 식단표에 하였습니다.
- 예시) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

어린이 기호식품 품질인증



- 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품은 식품의약품안전처에서 인증한 식품입니다.
- 식단 제공 시 어린이 기호식품 품질인증 마크가 표시된 식품 사용을 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.
- **보라색 글씨** : 어린이집에서 자체적으로 추가한 메뉴입니다.
- 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 양에 대한 정보 및 식품 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시하였습니다.
- 원산지 표시 대상 식품의 원산지 표시를 위한 식단표 하단에 작성해 주시기 바랍니다.
- 저염 급식을 위해 매일 국의 염도를 측정하여 일지에 작성해 주시기 바랍니다.
- 메뉴명이 동일하더라도 양념의 농도 및 제공 크기 등을 조절하고 저작 및 소화를 고려하여 제공해 주시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시사이트를 통해 게시하시기 바랍니다. (영유아보육법 시행령 별 1의 4 : 식단표 매월 1회 공시의무)

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아(3-5세)/영아(만0-2세)

사회복지법인
우리어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
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	사과 옥수수야채전①⑤⑥ 엔요요구르트②	잔치국수①⑤⑥	배 허니간장치킨⑤⑥⑮ 우유②	찐감자 우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②
열량/단백질	639.7/27.2 / 447.8/19	637.8/26.4 / 446.4/18.5	566.8/23.1 / 396.8/16.2	604.7/27.7 / 423.3/19.4	714.1/23.3 / 499.9/16.3
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	채소죽	누룽지죽	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소불고기⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 짜요짜요②	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓 시리얼 우유②	찐고구마 검은콩두유	단감 모닝빵①②⑤⑥&딸기잼 치즈② / 우유②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① 엔요요구르트②
열량/단백질	580.1/22.4 / 406/15.6	547.9/17.1 / 381.4/12	653/26.5 / 457.1/18.5	623.6/32.9 / 436.5/23.1	664.8/32.6 / 465.4/22.8
	16 [월]	**17 [화]**	**18 [수]**	**19 [목]**	**20 [금]**
오전간식	참치죽	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	단호박죽	채소죽
점심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 삼치구이⑤⑥ 콩나물김무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 북어국⑤⑥ 떡갈비채소볶음⑤⑥⑩⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 미역국⑤⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 짜요짜요②	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배 우리밀핫케이크①②⑤⑥ 우유②	메쉬드포테이토①⑤ 우유②	바나나 탕수육①⑤⑥⑩⑫ 오렌지주스(아침의 주스)	우동⑤⑥	사과 찐만두⑤⑥⑩ 우유②
열량/단백질	609.5/25.5 / 426.6/17.8	630/31.1 / 441/21.8	550.1/29.4 / 385/20.6	636.8/22.1 / 445.8/15.5	608.9/24.8 / 426.2/17.3
	23 [월] 생일잔치	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	채소죽	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 하와이안등심폭찹⑤⑩⑫ 과일요거트샐러드② 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 볼어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 영아: 잔멸치볶음 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	케이크①②⑥ 바나나 우유②	물파래전⑤⑥ 유기농보라당근포도주스	샤인머스켓 떠먹는요구르트②	찐고구마 우유②	단감 우리밀흑미호떡 우유②
열량/단백질	716.5/23.1 / 501.5/16.1	601.1/20.1 / 420.8/14	636.2/31.7 / 406.9/18.7	666.2/29.4 / 466.4/20.5	697.2/27.5 / 488/19.3
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	바나나 스파게티②⑥⑨⑫				
열량/단백질	616.7/22.6 / 431.7/15.8				

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 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.

식단안내

- **파란색 글씨** : 유아연령(만1-2세, 만3-5세) 구분식단입니다.
- **주황색 글씨** : 11월 제철 식재료는 (무)를 포함한 메뉴입니다.
- **보라색 글씨** : 어린이집에서 자체적으로 추가한 메뉴입니다.

* 영유아에게 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 제공됩니다.
* 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

원산지표기	쌀			콩		배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑한우☐ 육우☐ 젖소
	수산물							식육가공품		
	전복죽	게살채소죽	임연수구이	참치죽	삼치구이			훈제오리구이		
	전복	꽃게	임연수	참치캔(다랑어)	삼치			오리고기		
	국내산	중국산	러시아산	원양산	국내산			국내산		