

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, 만 4~11개월)		유아(만 1~2세)	유아(만 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(만 1-2세, 만 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(만 4~5개월) : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 식재료에 따른 알레르기 유무 확인 - 중기(만 6~8개월) : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 - 후기(만 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 - 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하여 제공합니다.	

■ 식단의 영양 제공량

만 1-2세 식단은 만 3-5세 식단에서 만 1-2세가 먹기 어려운 식재료를 수정 · 제외하거나 조리방법 등을 변경하여 작성합니다.

연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	구분		제공식단 열량(Kcal) (오전 · 오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
	영아	만 0~5개월	초기 25-30 중기 60-70 후기 100-120	500	-	10
		만 6~11개월		600	-	15
	유아	만 1~2세	390-440 (1일 에너지의 평균 45%)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20
		만 3~5세	600-680 (1일 에너지의 평균 46%)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25
	- 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 강화하여 번호를 매겨 알레르기 정보를 제공합니다.

• 식품 알레르기 정보

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고동어 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 정보공시 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 ■ 빨간색 글씨 : 유아연령 (만1-2세, 만3-5세) 구분식단입니다. ■ 주황색 글씨 : 제철 식재료 메뉴입니다.
- ■ 초록색 글씨 : 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 저염 · 저당레시피를 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.
- 배식 시 주찬 및 부찬, 국, 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 영유아가 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 배식해주시기 바랍니다.
- 식단표와 식단 안내문은 매월 1회 정보공시사이트를 통해 게시하시기 바랍니다. (영유아보육법 시행령 별 1의 4 : 식단표 매월 1회 공시의무)



발행일 : 2026. 09. 15.

작성자 : 영양팀

죽식형_유아 (1-2세) (3-5세)

			1 [목]	2 [금]	
오전간식			당근치즈죽 ②	단호박죽	
점심			기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 닭살데리야끼조림 ②⑤⑥⑬⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 팽이미소장국 ⑤⑥ 돈불고기 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식			들기름메밀국수 ③⑥	◆키위&떠먹는요구르트 ②	
열량/단백질 (1-2세)			437.8/20.1	383.6/14	
(3-5세)			625.4/28.7	548/20	
			8 [목]	9 [금]	
오전간식	5 [월] 개천절 대체휴일	6 [화] 두부브로콜리죽 ⑤	7 [수] 게살죽 ⑧	채소죽	한글날
점심		백미밥 미역국 ⑤⑥ 생선까스+타르타르 ①⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 상추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		
오후간식		삶은달걀①&발효요구르트 ②	◆굴&우유 ②	해물양배추전①⑤⑥⑦	
열량/단백질 (1-2세)		490.3/19.4	447.4/19.3	406/15.9	
(3-5세)		700.5/27.7	639.2/27.6	580/22.7	
			15 [목]	16 [금]	
오전간식	12 [월] 참치죽	13 [화] 누룽지죽	14 [수] 감자죽	채소죽	장국죽 ⑤⑥⑬
점심	차조밥 두부탕국 ⑤⑥⑬ 고구마달걀비 ⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 돈사태찜 ⑤⑥⑩ 청포묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 물만두국 ①⑤⑥⑩ 삼치구이 ⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 치즈돈까스+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	백미밥 닭살등복닭곰탕 ⑮ 들기름두부구이 ⑤ 김자반 ⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	◆샤인머스켓&떠먹는요구르트②	◆단호박 찜 & 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩	케이크 ①②⑥&◆바나나	짜장면 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯
열량/단백질 (1-2세)	420.9/19.7	392.9/18	476.2/17.7	617.9/25	433.5/24.1
(3-5세)	601.3/28.1	561.3/25.8	680.3/25.3	882.7/35.8	589/28.8
			22 [목]	23 [금]	
오전간식	19 [월] 고구마죽	20 [화] 흰살생선죽	21 [수] 버섯죽	연근죽	오트밀죽 ②
점심	기장밥 오징어국 ⑤⑥⑬ 콩나물불고기 ⑤⑥⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 쇠고기무국 ⑤⑥⑬ 삼색채소계란말이 ①⑤ 오이탕탕이 깍두기 ⑨	수수밥 바지락미역국 ⑤⑥⑬ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 들깨수제비국 ⑤⑥ 새우살채소볶음 ⑤⑥⑨ 숙주미나리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆바나나 & 우유 ②	다진유부주먹밥 ⑤	◆키위 & 스트링 치즈 ②	찐고구마 & 우유 ②	◆사과 & 우유 ②
열량/단백질 (1-2세)	471.9/15.1	494.7/19.3	368.3/16.7	483.9/15.1	410.5/17.1
(3-5세)	674.2/21.6	706.7/27.6	526.2/23.8	691.3/21.6	586.4/24.5
			28 [수] 저탄소 Day	29 [목]	30 [금]
오전간식	26 [월] 전복죽 ⑤⑥⑬	27 [화] 당근양파죽	채소죽	닭죽 ⑮	브로콜리스프 ②⑥
점심	수수밥 순두부찌개 ①⑤ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑮ 참나물무침 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 감자국 ⑤⑥ 안동찜닭 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	 표고버섯콩나물밥 +양념장 ⑤⑥ 아욱국 ⑤⑥ 연근탕수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 황태국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 양배추찜+쌈장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑬ 카레고등어구이 ⑤⑥⑦ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	◆굴&후레쉬번 ①②⑥	갈비만두 ①②⑤⑥⑩⑬	◆샤인머스켓&우유 ②	토마토시금치프리타타 ①②⑤⑫	◆바나나 & 우유 ②
열량/단백질 (1-2세)	402.7/19.1	431.6/20.3	420.8/10.1	489/28.9	456.5/15
(3-5세)	575.2/27.3	616.6/29	601.1/14.5	708.1/41.6	652.2/21.5

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부		배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 □ 한우 □ 육우 □ 젓소
	수산물										식육가공품
	생선까스	해물양배추전	참치죽	오징어국	전복죽	카레고등어구이	동그랑땡전				
	명태	오징어	참치캔(다랑어)	오징어	전복	고등어	돼지고기				
	러시아산	원양어산	원양어산	원양어산	국내산	국내산	외국산				
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 ※한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품입니다. 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주시고, 가정에서도 어린이의 체질에 맞게 먹을 수 있도록 지도하여 주시기 바랍니다. ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										
식단안내	■ 파란색 글씨 ■ 빨간색 글씨 : 유아연령 12개월 ~ 만1-2세, 만3-5세 구분식단입니다. ■ 주황색 글씨 : 제철 식재료 메뉴입니다. ■ 초록색 글씨 : 저탄소 식단 (매월 마지막 주 수요일) 저탄소 식단이란 많은 양의 탄소를 배출하는 육류를 최소화하고, 제철 채소와 과일을 활용한 식단입니다. 급식지원센터에서는 건강한 밥상 레시피를 제공하고 있습니다. 조리법은 급식지원센터에서 제공한 첨부된 레시피를 참고합니다.										

• 배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 영유아가 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 배식합니다.

• 자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.

♥알려드립니다

우림 부모님! 안녕하세요?

어린이들의 건전하고 균형 있는 신체·정신적 건강을 위해 식사는 1일 육류, 달걀, 생선, 콩류 등의 단백질 식품과 채소류 식품은 한 번 이상 제공되도록 하고, 간식으로는 과일 및 채소류 등 자연식 음식을 주 3회 이상 계획하여 영유아가 주 3회 이상은 꼭! 자연식 음식을 섭취할 수 있도록 간식으로 제공하고 있습니다. 어린이집에서 다양한 식단으로 편식지도 및 식생활 개선을 하고 있사오니 위 식단표를 참조하시어 가정에서도 어린이들이 바른 식습관을 형성할 수 있도록 식생활 지도에 더욱 관심을 가져 주시기 바랍니다. 식단표는 매월 초 아이사랑보육포털 정보공개란과 키즈노트 공지사항에 공지하며, 중식 사진은 매일 키즈노트 식단표란에 올려드리오니 참고하시기 바랍니다. 또한, 조리실을 부모님들께 공개하오니 참관을 원하시면 참관 가능함을 알려드립니다.

♥10월 건강한 요리 레시피를 소개합니다.

가을 사과와 달콤한 감말랭이를 넣은 사과 감말랭이 샐러드

제철 재료: 사과

【1인양 재료(g)】 *재료는 선호도 또는 식품수급 상황에 맞게 변경 또는 가감해주세요.

감말랭이 6g, 사과 16g, 어린잎 채소 1.5g, 유자청 1g, 양조간장 (약간씩)

【조리법】

- 1) 어린잎채소는 소독 후 물기를 빼고, 사과는 소독 후 6등분하여 은행잎 모양으로 썰고, 갈변방지를 위해 설탕물에 담가둔다.
- 2) 감말랭이는 세로로 2~3등분 썰어 준비한다.
- 3) 유자청에 양조간장을 약간 섞어 1, 2와 골고루 버무린 후 어린잎 채소를 올려 완성한다.



* 감말랭이가 없을 경우 감으로 대체가 가능합니다.



청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

출처: 안양군포의왕과천 공동급식지원센터
『저탄소 그린 식단과 “맛” 나다 Ⅱ』

가을 제철 식재료 “안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기

배



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기

사과



- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기

밤



- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 삶아 냉동 보관)

전어



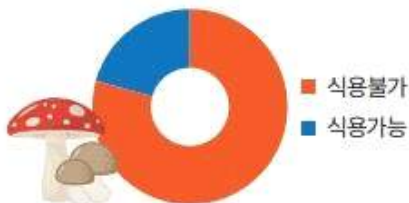
- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기

대하



- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기

가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.

