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(만3~5세)
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 신선간식(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.

구분			제공식단 열량(Kcal) (오전 · 오후 간식 및 점심)	1일 에너지(kcal)	탄 : 단 : 지 에너지 구성비율(%)	단백질(g)
연령별 1일 에너지 및 영양소 권장섭취량	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 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

어린이 기호식품 품질인증 식품의약품안전처

- 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** **빨강색 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)

청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026년 11월 식단표

죽식형_유아 (1-2세) (3-5세)

우림어린이집

	2 [월]	3 [화]	4 [수]	5 [목]	6 [금]
오전간식	잔멸치죽	연두부죽⑤	게살채소죽⑧	장국죽⑤⑥⑯	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 상추유자청무침 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	차조밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 훈제오리구이 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무채국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	사과&우유②	잔치국수①⑤⑥	배	찐감자&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②
열량/단백질 (1-2세)	447.8/19	446.4/18.5	396.8/16.2	423.3/19.4	499.9/16.3
(3-5세)	639.7/27.2	637.8/26.4	566.8/23.1	604.7/27.7	714.1/23.3
	9 [월]	**10 [화]**	**11 [수]**	**12 [목]**	**13 [금]**
오전간식	채소죽	누룽지죽&오이스틱	닭살애호박죽⑮	고구마죽②	미역죽
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑱ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육안심장조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀국① 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기배추국⑤⑥⑯ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	샤인머스켓&우유②	단호박찜/단호박꿀찜	단감&치즈②	어묵탕⑤⑥	삶은달걀①&발효요구르트②
열량/단백질 (1-2세)	406/15.6	381.4/12	457.1/18.5	436.5/23.1	465.4/22.8
(3-5세)	580.1/22.4	547.9/17.1	653/26.5	623.6/32.9	664.8/32.6
	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	백미밥 닭곰탕⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	배&우유②	메쉬드포테이토①⑤&우유②	바나나	우동⑤⑥	사과&우유②
열량/단백질 (1-2세)	426.6/17.8	441/21.8	385/20.6	445.8/15.5	426.2/17.3
(3-5세)	609.5/25.5	630/31.1	550.1/29.4	636.8/22.1	608.9/24.8
	23 [월]	**24 [화]**	**25 [수] 저탄소 Day**	**26 [목]**	**27 [금]**
오전간식	치즈양파죽②	전복죽⑱	참깨죽	달걀죽①	새우살당근죽⑨
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육짜장볶음①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑯ 시금치나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕①⑤ 불어묵메추리알조림①⑤⑥⑧ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 코우슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	귤&떠먹는요구르트②	물파래전⑤⑥	샤인머스켓	찐고구마&우유②	단감&우유②
열량/단백질 (1-2세)	465.8/17.4	420.8/14	406.9/18.7	466.4/20.5	488/19.3
(3-5세)	665.5/24.9	601.1/20.1	636.2/31.7	666.2/29.4	697.2/27.5
	30 [월]				
오전간식	브로콜리죽⑤⑥				
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	바나나				
열량/단백질 (1-2세)	431.7/15.8				
(3-5세)	616.7/22.6				

원산지 표시	쌀			콩			배추김치		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	소고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 ☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소
	수산물								식육가공품		
	참치죽	전복죽	고등어구이						훈제오리구이		
	참치캔(다랑어)	전복	고등어						오리고기		
	원양어산	국내산	국내산						국내산		

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 유발 할 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** ■ **빨강색 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.

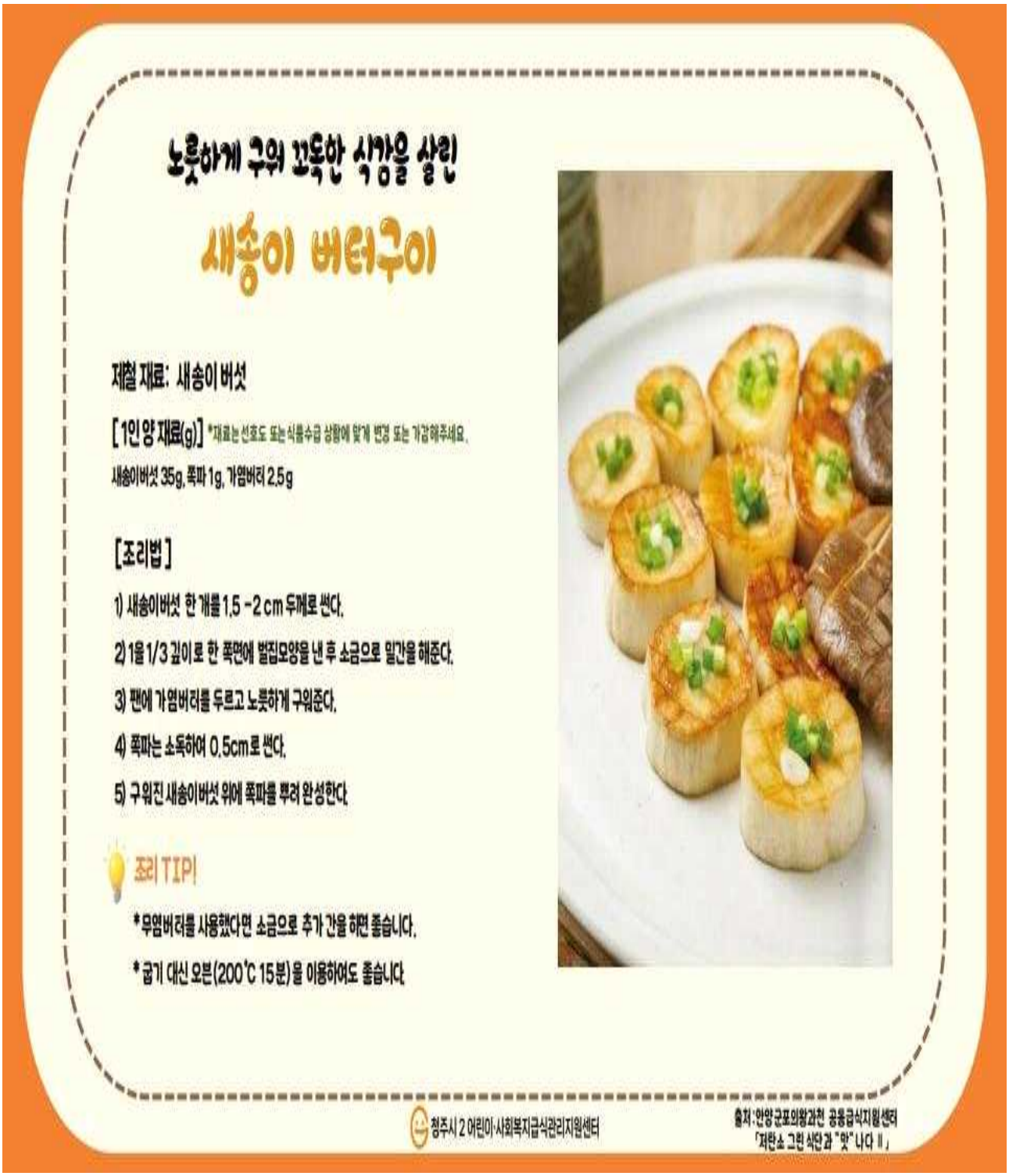
- **배식 시 주찬 및 부찬, 국 건더기, 김치류, 간식류의 크기를 영유아가 씹기 편하고 기도가 막히지 않도록 잘게 잘라서 배식합니다.**
- **자연 간식으로 제공되는 과일류는 날씨 등 식재료 수급 상황에 따라 다른 제철 과일로 변경될 수 있습니다.**

❤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 주3회 이상 계획하여 영유아가 주3회 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.

♥11월 건강한 요리 레시피를 소개합니다.



https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1. 청주시 2 어린이·사회복지급식관리지원센터 [출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

❤ 어린이에게 사랑과 정성을 다하는 우림 어린이집 T.241-3690 ❤