



10월 식단표

(즉식형 만3-5세)

발행처: 음성군어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 22. (화)

작성자: 배민서 영양사

요일 일자	월	화	수	목	금
	★생일식단★			1	2
오전간식	아육된장죽⑤⑥ & 사과/제철과일			들깨무죽	시금치된장죽⑤⑥ 참쌀현미밥 복어콩나물국⑤
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부합박스테이크 ①⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 깍두기⑨			백미밥 순두부국⑤⑥ 닭살간장볶음⑤⑥⑬ 김무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &육임자스스①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥ &우유②			고구마범벅①⑤⑬ &우유②	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질	817/21			631/20	683/24
일자	5	6	7	8	9
오전간식		감자죽⑤⑥	버섯죽	닭죽⑤⑥ & 사과/제철과일	
점심		흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무침국⑤⑥ 달걀어묵조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		편파/자연간식 &우유②	채소고로케①⑤⑥ &우유②	현채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차	
열량&단백질		622/28	691/22	699/27	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	치즈죽②	쇠고기죽⑤⑥⑩	늪은호박죽(단호박죽)	미역죽⑤⑥	달걀채소죽①
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스①⑤⑥⑬& 머스타드스스①⑤ 김구이 배추김치⑨	참쌀현미밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 갈릭마요새우볶음①⑤⑨ 연두부⑤&간장⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 달걀국① 과일탕수육①⑤⑥⑩⑬ 단무지⑬	기장밥 두부전국찌개⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 아육된장국⑤⑥ 돼지고기푼죽⑤⑩⑬ 양배추깨나물 깍두기⑨
오후간식	단감/제철과일	시리얼&우유②	파인애플/제철과일 &떠먹는요구르트②	꿀호떡①②⑥ &우유②	편고구마/자연간식 &과채주스
열량&단백질	613/20	651/25	669/30(685/30)	618/25	699/22
일자	19	20	21	22	23
오전간식	게살죽①⑤⑥⑧	콩나물죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩
점심	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만두국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기묵국⑬ 오징어볶음⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 불어묵국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	굴/제철과일 &떠먹는요구르트②	간장비빔국수⑤⑥	키위/제철과일 &치즈②	늪은호박전⑤⑥ &과채주스	바나나/제철과일 &우유②
열량&단백질	619/26	658/22	674/27	619/23	658/26
일자	26	27	28	29	30
오전간식	브로콜리당근죽& 사인머스켓/제철과일	참치채소죽	병아리콩죽⑤	양배추김죽	밤죽
점심	흑미밥 감자국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	새우살볶음밥①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀현미밥 바지락맑은국⑩ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 삼색수제비국⑥ 삼치조림⑤⑥ 으깬두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬&보리차	절편&우유②	배/제철과일	미니한도그①②⑤⑥⑩ &우유②	토마토/제철과일 &치즈②
열량&단백질	657/24	675/32	645/23	631/28	640/26

☑ 제철 과일, 신선 채소, 떡, 빵, 차 간식은 원에서 선호하는 종류로 변경 가능합니다.
단, 식단표와 운영일지에 실제로 제공하신 과일, 채소, 떡, 빵의 이름을 구체적으로 기록해야 합니다.
※ 평가제 지표 (예: 제철 과일→사과, 빵→모닝빵)

☑ 알레르기 유발 식품

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

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 참쌀, 흑미)				콩		배추김치		식육가공품			
	백미	참쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	햄	소시지	핫도그(소시지)
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	미국산	국내산	국내산	돼지고기	돼지고기	돼지고기
	쇠고기						육류		수산물(수산물가공품)			
	☐ v 국내산				☐ 수입산		돼지	닭	고등어	오징어	다량어(참치)	
	☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소				국내산		국내산	국내산	국내산	페루산	원양산	



음성군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

영·유아 식단 안내문

식단 구성

- 2026년도 식단 요구도 조사 결과 자료를 반영한 식단
- '어린이 식단 작성 프로그램'을 활용한 체계적인 식단 구성
- 연령별 영양소(열량 및 단백질) 섭취기준은 2025년 한국인 영양소 섭취기준에 준함

연령	1일 에너지 필요추정량	단백질 권장 섭취량
만 1-2세	900kcal	20g
만 3-5세	1,400kcal	25g

제공 형태	구성 안내	비고
죽식형 식단	죽 5회, 신선한 채소·과일, 우유 및 유제품류 각 3회, 일반간식 제공	
생일식단	생일 잔치 행사 시 활용 예) 미역국, 케이크	월 1회
일품식단	어린이들이 좋아하는 일품요리 제공	월 1~2회
절기식단	절기 및 명절, 크리스마스 등 행사 시 제공 예) 설날 : 떡국	해당 월
자연간식	신선한 채소·과일 제공	주 3회 이상 :  초록색 글씨 표시

표시 형태	표시 안내	비고
알레르기 표시	알레르기 유발 식품 번호로 표시	알레르기 유발식품(①~⑨)
중심온도 표시	육류, 어류 등의 동물성 원료를 사용한 가열조리 식품 식품별 중심 온도 기준 <육류 : 75°C / 어패류 : 85°C>	 초록색 음영 : 중심온도 확인 메뉴
원산지 표시	영유아의 건강·안전 및 알권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 식단표에 원산지 기재우 공개	 노란색 음영 : 농수산, 축산물  파란색 음영 : 식육가공품
연령별 식단 메뉴 구분 표시	연령에 따른 성장 발달과 섭취 능력을 고려하여 메뉴 구분	 주황색 음영 : 연령별 구분 메뉴

신선한 채소·과일 간식 구성

 배/제철과일

알레르기 유발식품 표시

닭곰탕 ⑮
김달걀말이 ①⑤
시금치나물 ⑤⑥
팥두기 ⑨

이달의 절기 음식

수수밥
쇠고기묵국
동그랑땡전
고사리나물
배추김치

송편
식혜

10월 식단표									
[2026년 10월 1일 ~ 10월 31일]									
월	화	수	목	금	토	일	월	화	수
10월 1일	10월 2일	10월 3일	10월 4일	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일	10월 10일
10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일
10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
10월 31일									

열량(kcal) / 단백질(g)

652 / 25

원산지 표시 대상식재료 표시

콩나물두부국
치킨가스

중심온도 측정 대상 메뉴명 표시

삼치엿장구이
돼지갈비찜

이달의 생일 식단

백미밥
틀깨미역국
쇠불고기
동태전
배추김치

달걀죽
배/제철과일
케이크
우유

알레르기 원인 식품 표시

■ 식단 제공 시 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴는 알레르기 유발식품 번호를 표기하여 고지

원인 식품(19종)

- 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 아황산* ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

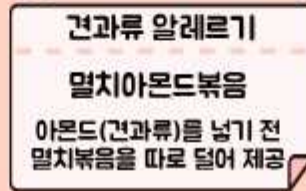
* 아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함

알레르기 예방을 위한 식품 취급 및 관리방법

① 대체식 제공



② 원인 식품 제거 조리



③ 조리 중 주의사항

- 조리도구 돌려쓰지 않기(예: 프라이팬, 주걱)
- 알레르기 유발식품이 튀지 않도록 주의하기
- 버무리는 음식은 알레르기 제거 메뉴부터 조리
- 조리한 식품은 별도 용기 보관, 표시하기

④ 배식 시 주의사항

- 배식판에 명찰, 메뉴표 확인 후 배식하기
- 음식이 아이들의 손에 닿지 않도록 주의하기
- 식기, 숟가락, 포크, 젓가락 등 전용 도구 사용하기
- 식품알레르기 어린이를 확인하기 쉬운 곳에 앉히기
- 뒷정리 및 청소 시 알레르기 유발 식품에 닿지 않도록 하기

중심온도 측정 이유 및 대상별 기준

① 측정 이유

식품 중심부까지 충분히 익히지 않을 경우, 장출혈성 대장균 감염 등 식중독 발생의 위험이 있어 모든 가열조리 시 측정 및 확인 필요

② 측정 방법

적정온도 도달 후 1분 이상 유지 후 중심온도 확인

② 대상별 중심온도 기준



원산지 표시

■ 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」 제 5조에 따라 어린이 급식소에서 원산지를 표기해야 함

원산지 표시판			
쌀	국내 산	육류	국내 산
밥	산	소	산
죽	산	돼지	산
누룽지	산	닭	산
배추김치	국내 산	오리	산
배추	산	양	산
고춧가루	산	염소	산
콩	국내 산		
두부	산		
콩비지	산		
콩국수	산		
수산물 및 가공품			
고등어	오징어	주꾸미	
노르웨이	한양산	국내산	
식육 가공품			
에이컨	핫도그	훈제오리	
돼지	돼지	오리	

* 원산지 표시제도의 목적

농산물·수산물과 그 가공품 등에 대해 적정하고 합리적인 원산지 표시와 유통이력 관리를 하도록 함으로써 공정한 거래를 유도하고 소비자의 알권리를 보장하여 생산자와 소비자를 보호하기 위한 제도

* 원산지 의무표시 품목 : 총29종, 국내산과 수입산을 구분하여 작성

구분	원산지 표시 대상 품목*
농산물(3종)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩비지)
축산물(6종)	소, 돼지, 닭, 오리, 양, 염소(유산양 포함)
수산물(20종)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세

* 모든 가공품 포함(단, 즉석조리식품, 만두류, 소스류에 사용된 식육의 경우 제외)

* 수입산의 경우, 수입 국가명을 작성

[예, 동태: 수입산(X) / 동태: 러시아산(O)]

* 단, 가공식품 중 식재료가 혼합된 경우 각각의 원산지 표기

[예, 소시지: 돼지고기(국내산), 쇠고기(호주산)]

급간식 제공 시 유의사항

■ 배식되는 모든 음식은 맵고 짜지 않아야 하며 음식의 크기 또한 먹기 좋은 크기로 작게 조리하고, 뼈나 가시가 있는 음식은 잘 선별하여 배식하는 것을 원칙으로 함

1 급식

음식명	유의사항	음식명	유의사항
볶음밥·덮밥	채소 크기는 1×1cm 이하로 조리하여 골고루 섞이거나 먹기 좋은 형태로 배식	난류	반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리 삶은 달걀은 2-4등분으로 잘라서 물 또는 음료와 함께 제공 달걀찜 제공시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
국 건더기	술가락으로 떠먹을 수 있는 크기로 조리 식판에 국을 담으면 국물까지 먹기 어려울 수 있으므로 국그릇 권장	나물류	1cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공하고 짜지 않도록 간에 유의
불고기용 (돈육, 우육)	0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리 만 1-2세: 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	국수&잡채 등의 면류	면을 충분히 익혀서 조리 만 1-2세: 잘게 잘라 술가락으로 떠먹을 수 있도록 배식 만 3-5세: 포크로 면이 떠지도록 배식지도
닭	뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리하고 반드시 순살 닭고기로 제공(뼈 유의)	전류	나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리 만 1-2세: 3×3cm정도의 크기로 제공 만 3-5세: 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
생선, 해물	가급적 순살 생선을 사용하고 배식 전 잔가지 여부 확인 오징어, 낙지, 쭈꾸미, 조개살 정도로만 활용하여 조리하고 반드시 0.5~1cm정도 잘게 잘라서 제공	견과류, 콩류, 옥수수	만 1-2세: 제공하지 않음(삼킴주의), 옥수수는 찢어서 으갠 형태로 제공(원형 그대로 사용하지 않음) 만 3-5세: 알레르기 원아 확인 후 제공하고 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공, 옥수수는 원형 그대로 제공하되 씹어 삼키도록 지도

2 간식

음식명	유의사항	음식명	유의사항
표면이 매끄러운 음식	메추리알, 방울토마토, 새알심과 같이 표면이 미끄러운 음식은 삼켜버릴 수 있기 때문에 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 * 메추리알: 반으로 잘라 제공하거나 으개서 제공 * 방울토마토: 4등분으로 잘라 제공하고 가능하면 껍질을 제거하여 제공	포도, 파인애플	세로 방향으로 잘게 잘라 씨와 껍질 제거 후 2-4등분으로 잘라서 제공
떡류	만 1-2세: 제공하지 않음(질식사고 예방), 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 중병서류 확인 필요) 만 3-5세: 먹기 좋은 말랑말랑한 상태를 확인하고 반드시 2-4등분으로 잘게 잘라서 제공, 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요	짜먹는 요거르트 & 견에 주는 음료	급하게 빨거나 마실 경우 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 완전히 삼킨 후 먹을 수 있도록 지도
서류·빵류	찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리, 찐빵해서 삼키기 어렵고 삼키면서 목이 메이는 경우가 있으므로 반드시 물·음료와 함께 제공	견과류, 콩류, 옥수수	만 1-2세: 제공하지 않음(삼킴주의), 옥수수는 찢어서 으갠 형태로 제공(원형 그대로 사용하지 않음) 만 3-5세: 알레르기 원아 확인 후 제공하고 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공, 옥수수는 원형 그대로 제공하되 씹어 삼키도록 지도

연령별 간식 제공 크기

음식명	만 1-2세	만 3-5세
사과, 단감, 배 등의 과일	8 ~ 16등분	6등분
간식용 전	3cm×3cm 정도	적정 간식량을 2 ~ 3조각 제공
찐고구마, 찐감자	2cm ~ 3cm 정도의 크기로 잘라서 제공	고구마를 1인 분량으로 1개씩 제공
면 요리	뜨겁게 찢어서 국그릇에 술가락과 함께 배식	

식단 감수

■ 어린이 급·간식 식단표는 전문 영양사가 작성해야 하며 급식관리지원센터 또는 보건소에서 제공한 그대로 사용하는 것을 원칙으로 하나 불가피한 사정으로 식단을 변경해야 할 때는 감수 후 제공할 것을 당부드립니다.

*단, 같은 식품군 동일한 조리법 내에서의 변경은 가능

변경한 식단
감수 요청서 작성



센터 메일 또는
팩스로 전송



감수요청서 검토 후
식단 감수 확인서 제공

대체 식품표

식단	분류	대체식품	주의사항 및 예시
주식 및 김치	밥류	모든 종류의 잡곡류 (백미, 기장, 현미, 보리, 수수, 흑미, 차조 등)	기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등
	김치류	모든 종류의 김치류	백김치↔배추김치↔팍두기↔오이소박이 등
육류	육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 교차변경 가능	* 같은 육류라고 조리법 변경 시 식단 감수 필요 · 닭고기 → 치킨너겟 (X) · 돼지고기 → 햄구이 (X) · 쇠고기장조림 → 두부장조림 (X) · 달걀찜 → 연두부찜 (O) · 달걀말이 → 두부구이 (O)
	달걀, 두부	달걀, 두부 교차변경 가능	
어류	등푸른 생선	고등어, 꽁치, 정어리, 처어, 삼치, 참치, 연어 등	* 같은 어류라도 조리법 변경 시 식단 감수 필요 * 가공제품을 제외한 생물에 한해서 변경 · 고등어구이 → 고등어조림 (X) · 가자미구이 → 임연수구이 (O) · 고등어조림 → 삼치조림 (O)
	흰살 생선	임연수, 가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등	
채소류	녹색나물	시금치, 얼무, 근대, 비타민, 청경채, 호박, 쑥갓, 아욱, 부추, 갯잎, 상추 등	
	흰색 나물	콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등	
간식	떡, 빵류	기호에 맞는 떡과 빵 제공	* 떡과 빵 교차변경 불가능 * 당분과 지방함량이 많은 떡·빵 주의 · 백설기 ↔ 시루떡 ↔ 바람떡 등 · 크림빵 ↔ 피자빵 ↔ 잼샌드위치 ↔ 카스테라 등 · 절편 → 식빵 (X)
	과일 및 채소류	모든 과일의 종류, 모든 채소의 종류	· 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등 · 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유, 우유, 플레인요거트, 치즈 등	* 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당분 함량이 적은 가공 유제품 제공

