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

2026년 죽식 안내문

- 식단 제공 기준

*김제시 어린이·사회복지급식관리지원센터*에서 제공하는 식단은 **『2025 한국인 영양소섭취기준』**에 준하여 작성되었습니다.

연령	하루 기준 에너지	식단 제공 총 에너지	하루 기준 단백질
1-2세	900 kcal	390~450 kcal	20g
3-5세	1,400 kcal	600~680 kcal	25g

* 본 식단의 에너지 및 단백질은 기준량의 ± 10%내외로 작성되었습니다.

- 식단 구성 안내

치즈데이 영·유아의 **부족한 칼슘섭취를 충족**하기 위해 **매주 수요일 오전간식 치즈 제공**

- 생일 식단

☞ 생일 식단은 선택 식단으로 계획

☞ 아래 계획 되어 있는 생일 식단 중 원내 사정에 맞게 선택 사용

☞ 생일 식단 변경 시 전날 또는 다음날과 식품군이 겹치는 경우 식단 감수 요청

		1		2		3	
오전간식		바나나	버섯죽	사과	치즈고구마죽②	배	애호박죽⑤⑥
점심		백미밥 닭고기미역국⑤⑥⑮ 돈육완자전①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 닭강정④⑤⑥⑫⑮ 양배추샐러드①②⑤ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②	
열량/단백질	1-2세	514/17	556/18	480/16	545/18	484/17	530/19
	3-5세	710/24	827/27	702/22	802/25	717/25	781/27

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

2026년 죽식 안내문

- 식단 조리 및 배식시 유의사항

모든 음식은 아이들에게 맞도록 **맵고 짜지 않으며**, 급식소 상황(영·유아들의 연령 분포 고려)에 맞게 **먹기 좋은 크기**로 제공하고, 배식 시 **뼈나 가시가 있는 것은 잘 선별**하여 배식하는 것을 원칙으로 합니다.

<table>
<tr><th></th><th>음식명</th><th>조리법</th><th>1-2세 배식</th><th>3-5세 배식</th></tr>
<tr><td rowspan="3">밥류</td><td rowspan="2">잡곡밥류</td><td rowspan="2">· 잡곡량 5% 이내 사용
· 소화가 용이하도록 충분히 불려서 사용</td><td colspan="2">· 여러 가지 종류가 섞인 혼합 잡곡 지양</td></tr>
<tr><td>· 주 2~3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려</td><td>· 횟수 제한 없음</td></tr>
<tr><td>볶음밥·덮밥</td><td>· 채소 크기는 1×1cm 이하 썰기</td><td colspan="2">· 골고루 섞거나 먹기 좋은 형태로 배식</td></tr>
<tr><td>국류</td><td>국</td><td>· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기</td><td colspan="2">· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음 (국그릇 권장)</td></tr>
<tr><td rowspan="7">주찬류</td><td>불고기용 (돈·우육)</td><td>· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리</td><td>· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 소고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리</td><td>· 스스로 한 번 정도 잘라 먹거나 저작이 쉬운 작은 크기로 제공</td></tr>
<tr><td>닭</td><td>· 가슴살, 안심살, 다리살 부위로 조리
(뼈 제거된 식재료 권장)</td><td colspan="2">· 반드시 닭고기 살만 발라 제공 (뼈 유의)</td></tr>
<tr><td>생선</td><td>· 가급적 순살 생선 사용</td><td colspan="2">· 배식 전 생선살만 발라서 제공</td></tr>
<tr><td>해물</td><td>· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도 활용하여 조리
· 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절</td><td colspan="2">· 반드시 0.5-1cm 정도로 작게 잘라서 제공
· 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공
· 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려워 조리 시 사용할 경우 배식 시 제외하고 제공</td></tr>
<tr><td>난류</td><td>· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리</td><td colspan="2">· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공
· 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공</td></tr>
<tr><td>소시지</td><td>-</td><td colspan="2">· 1cm미만으로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">부찬류</td><td>샐러드·쌈채소</td><td>· 생채소는 반드시 세척 및 소독하여 조리
· 소스는 배식 직전에 버무려서 제공</td><td>· 3-5세보다 작게 잘라서 제공
· 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음</td><td>· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공</td></tr>
<tr><td>나물·무침</td><td>· 짜지 않도록 간에 유의</td><td colspan="2">· 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td rowspan="2">김치류</td><td>배추김치</td><td rowspan="2">· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루 함량에 유의
(1-2세는 백김치 고려)</td><td colspan="2">· 잎보다는 줄기 부분을 잘 먹을 수 있음
· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
<tr><td>깍두기</td><td colspan="2">· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공</td></tr>
</table>

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

2026년 죽식 안내문

	음식명	조리법	1-2세 배식	3-5세 배식
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 작게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외 **※ 떡 제공 요청 시 학부모에게 안내한 후 감수 가능** **※ 시설 내 운영위원회를 통해 떡 제공에 대해 협의가 된 경우 식단에 제공 가능 (단, 증빙 서류 확인)**	· 떡국 제공 시 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사 시간 동안 반드시 교사의 모니터링 필요 · 2-4등분으로 작게 잘라 제공 · 목이 메이지 않도록 물·음료와 함께 제공
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm 이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3×3cm 정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물 양을 충분히하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 1-2세는 삼킴의 위험이 있어서 식단에 제공하지 않음 · 옥수수는 쪄서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 제공 가능 (원형 그대로 제공하지 않음)	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 매끄럽고 동글동글한 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척	· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거 후 제공 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 2-4등분으로 작게 잘라서 제공하고 제공 시 주의
	파인애플	· 생과일은 반드시 소독 및 세척	· 과량을 섭취하지 않도록 정량 배식 · 빨아먹지 않게 지도 (단백질 분해효소로 인한 염증반응 주의)	
	컵에 주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 (두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인 후 또 먹을 수 있도록 지도)	
	고구마, 빵 등	· 찐음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 물·음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	

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

2026년 죽식 안내문

- 알레르기 유발 식품

☞ 알레르기 유발식품이 들어가는 메뉴에는 번호가 표기됩니다
★단, 센터에서 제공하는 표준레시피를 기준으로 알레르기 유발 식품 표기를 하여 급식소에서 사용하는 재료에 따라 알레르기 유발 식품 표시를 추가 또는 삭제해야 할 수 있습니다

☞ 어린이 급식소에서는 **식품알레르기 지침서 마련 및 조사지를 보관**하고, 알레르기가 있는 원아에게 **대체식 또는 제거식을 제공**하며 제공 시 **급식운영일지에 반드시 기록**하여야 합니다

☞ ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦고등어 ⑧ 게
⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기
⑰ 오징어 ⑱ 굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲ 잣



출처 : 식품의약품안전처

- 원산지 표시 대상 식품

☞ 모든 어린이 급식소는 ***영유아의 건강·안전 및 소비자의 알 권리 확보***를 위해 **농수산물이나 그 가공품**을 조리하여 제공하는 경우, **식단표에 원산지를 기재하여 공개**하여야 합니다(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항)

☞ 원산지 미표기 시 과태료가 부과될 수 있습니다(집단급식소 해당)

☞ 발급받은 **원산지 등이 기재된 영수증이나 거래명세서** 등을 **매입일부터 6개월간 비치·보관**하여야 합니다.
(집단급식소의 경우, 보관하지 않을 시 과태료 20만원 부과)

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	**1) 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀 (쌀 가공품 포함)** * 멥쌀, 흑미, 찹쌀, 현미, 홍미, 녹미 등 (찐쌀 포함) **2) 배추김치(배추김치가공품 포함)의 원료인 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함)와 고춧가루** * 겉절이, 씻은 김치, 보쌈김치, 백김치 등도 원산지 표시 대상 * 배추김치가공품 : 김치찌개 레토르트, 오징어김치전, 김치볶음밥, 김치만두 등 **3) 두부류(가공두부, 유바제외), 콩국수, 콩비지에 사용하는 콩 (콩 가공품 포함)** * 식품 유형이 '유바'나 '가공두부' 일 경우 대상아님
축산물(6)	**소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함)고기** *국내산 소고기의 식육(부산물포함) 및 포장육을 사용하는 경우 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시 ***축산물가공품 (식품 유형 9가지) 포함** - 햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육간편조리세트, 식육함유가공품, 포장육
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(식품유형: 건포류, 어육살, 기타수산물가공품) 포함**

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

2026년 죽식 안내문

- 종교로 인한 일부 메뉴 대체 제공 안내

☞ 종교적 이유로 인한 원 내 소고기, 돼지고기 섭취가 불가한 아동이 있을 경우, 다른 단백질 식품군으로 식재료를 변경하여 제공하여 주셔야 합니다.

☞ 대체식으로 변경하여 제공하실 경우 식단표 앞, 뒤로 동일식품군이 사용되지 않도록 주의하여 주시기 바랍니다.

☞ 동일식품군, 동일조리법으로 변경하였으나, 원 식단과 열량 차이가 **±10% 내외**로 발생할 수 있습니다.

- 국

* 소고기, 돼지고기 위주로 조리되는 국의 경우 제거식 보다는 대체식 위주로 사용하여 주시기 바랍니다.

국	대체식			
소고기당면국	달걀당면국①⑤⑥	유부당면국⑤⑥	닭살당면국⑤⑥⑮	김버섯당면국⑤⑥
소고기무국 돈육양팟국 *채소류 변경 가능	달걀무채국①	두부무국⑤	닭살무국⑤⑥⑮	새우살무국⑨ 동태살무국⑤⑥
갈비탕·육개장 돈육감자탕	달걀탕①	맑은순두부탕⑤⑥	닭곰탕⑮	게살탕①⑤⑥⑧⑨
만둣국·돈육완자국	유부달걀국①⑤⑥	두부감자국⑤⑥	채소닭고기국⑤⑥⑮	오징엇국⑰
소고기버섯찌개 부대찌개		순두부찌개①⑤ 두부김치찌개⑤⑥⑨	닭살김치찌개⑤⑥⑨⑮	참치김치찌개⑤⑥⑨

- 주메뉴

* 부찬의 경우 제거식(소고기 무나물->무나물)이 가능하지만, 주찬의 경우 단백질 및 적정 열량 섭취를 위하여 대체식을 실시하여 주시기 바랍니다.

주찬	대체식			
함박스테이크·떡갈비구이 돈육완자전	달걀말이①⑤	두부전①⑤⑥	닭고기완자전①⑤⑥⑮	흰살생선전①⑤⑥
불고기 (소고기, 돼지고기)	스크램블에그①②⑤	마파두부⑤⑥	오리불고기⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮	오징어불고기⑤⑥⑰
갈비찜 (소고기, 돼지고기)			찜닭⑤⑥⑮	해물찜⑤⑥⑨⑰
소고기채소볶음 제육볶음	달걀채소볶음①⑤⑥	두부채소볶음⑤⑥	닭살채소볶음⑤⑥⑮	오징어두루치기⑤⑥⑨⑰
소고기장조림 돈육폭찹·미트볼조림	달걀장조림①⑤⑥	두부조림⑤⑥	닭살조림⑤⑥⑮	새우채소조림⑤⑨⑫
탕수육·돈까스		두부강정⑤⑥	순살닭튀김①②⑤⑥⑮	생선까스①⑤⑥
군만두·소시지구이	달걀프라이①⑤	두부부침⑤⑥	치킨너겟①②⑤⑥⑮	해물완자전①⑤⑥⑨⑰

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

김제 행복나무어린이집

2026년 11월 죽식 식단표 [1-2세]

영양사 이 수 영
발행일 2026. 10. 16.

치즈데이

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	애호박죽	배추된장죽⑤⑥	치즈소고기죽②⑯	닭가슴살콩나물죽⑤⑮	흰살생선팽이버섯죽⑤⑥
점심	잡곡밥 채개장⑤⑥ 소고기조림⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 백김치	잡곡밥 소고기뭇국⑯ 두부스테이크①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 백김치	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 숭늉 소고기장똑똑이⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 백깍두기	잡곡밥 돈육시금치국⑤⑥⑩ 오리불고기⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치
오후간식	꽈배기①②⑤⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/유자차/배	칼국수①⑤⑥	찐고구마/우유②	귤/플레인요거트②
열량/단백질	457/19	411/14	421/17	458/18	453/20
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전간식	연두부죽⑤	흑임자죽	치즈얼갈이죽②	소고기우엉죽⑯	단호박죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 연근유자청무침 백깍두기	잡곡밥 두부들깨탕⑤⑥ 순살삼치양념조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 백김치	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	오므라이스①⑤⑫ 무챗국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 브로콜리샐러드①②⑤ 백김치	잡곡밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 온두부+양념장⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백깍두기
오후간식	식빵+딸기잼①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥⑮⑯ /메밀차③/단감	잔멸치주먹밥⑤/매실차	찐감자/우유②	쌀쿠키①②⑤⑥/우유②/사과
열량/단백질	414/14	427/17	444/19	449/22	438/16
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전간식	당근브로콜리죽⑤⑥	소고기아욱죽⑯	치즈새우살죽②⑤⑥⑨	달걀오이죽①⑤⑥	표고버섯죽
점심	잡곡밥 소고기청경채국⑯ 흰살생선전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 감자국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물볶음⑤ 백김치	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	소고기짜장밥①⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 숭늉 어묵조림⑤⑥ 배추겉절이 액상요구르트②	잡곡밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기
오후간식	찐빵⑤⑥/우유②	수제비⑥/귤	볶음우동⑤⑥/둥굴레차	찐단호박/우유②	시리얼+우유②⑤/샤인머스캣
열량/단백질	450/17	408/16	443/17	428/14	427/18
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전간식	소고기양배추죽⑯	두부연근죽⑤	치즈김치죽②⑨	흰살생선근대죽⑤⑥	오트밀죽
점심	잡곡밥 동태맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 베이컨팽이버섯볶음⑤⑩ 백김치	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기	잡곡밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 우엉채볶음⑤ 백김치	부타동⑤⑥⑩ 부추맑은국 치즈스틱②⑤ 오이사과무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 두부아욱국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백깍두기
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	채소전①⑤⑥/보리차/배	닭살파프리카주먹밥⑤⑮ /과채주스	찐고구마/우유②	약과①②⑤⑥/우유②/바나나
열량/단백질	460/21	433/16	436/18	450/20	449/15
일 자	30(월)				
오전간식	고구마죽				
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜+양념장⑤⑥ 백깍두기				
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	472/18				

[알레르기 유발 식품 표시]

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱굴·전복·홍합 등을 포함하는 조개류 ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있어 표기를 생략합니다.

[식단 유의사항]

1-2세 식단의 조리지시서에는 고추장과 고춧가루가 포함되어 있지 않습니다.
이점 참고하시어 맵지 않도록 조리하여 제공하여 주시기 바랍니다.

원산지표시

쌀			배추김치, 겉절이 (배추, 봄동, 얼갈이)		콩			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기 *오리훈제포함
밥	죽	누룽지.숭늉	배추	고춧가루	두부	콩국수	콩비지	국내산	수입산			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	한우	산	국내산	국내산	국내산

수산물				농·축산 가공품		수산물 가공품		
오징어	동태 (명태)	고등어	갈치	찐만두	베이컨팽이버섯볶음	게살볶음밥	진미채조림	어묵조림
대만산	러시아산	국내산	국내산	돈육:국산	베이컨(돼지고기:삼겹살:국산)	게살:연육:외국산(미국,인도네시아, 베트남등)	진미채(오징어: 페루산)	어묵:연육(중국산)