

사회복지법인 에덴어린이집				2026년 10월 식단표 (만3-5세)				목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터					
								발행일 : 2026. 9. 18. 영양사: 김채라					
날짜						1(목)		2(금)		3(토)			
오전간식		※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (두유면잔치국수) ※ 식단표는 식재료의 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다. ※ 키즈노트 식단 이미지는 영유아의 특성에 따라 가 감 됨 ※식단제공 시 ‘어린이 기호식품 품질인증’을 받은 제품만 사용함				누룽지죽		전복살양파죽①⑤⑥⑧		개천절			
점심						기장밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육데리야끼조림⑤⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 순두부국⑤ 닭갈비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식		나다				우유1병⑤⑥+사과		우리쌀크루아상①②⑤ ⑥+우유1병					
열량/단백질						686/30		610/30					
날짜		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)-지구데이		9(금)		10(토)	
오전간식				흰살생선브로콜리죽⑥		전복죽채소죽⑱		쇠고기모듬채소죽⑤⑥				떠먹는요구르트②	
점심		대체 휴일		기장밥 황태콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트		차조밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		한글날		백미밥 수제비⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	
오후간식				우유1병①⑤⑥+감귤		우유1병②+바나나		두유면잔치국수⑤⑥+배					
열량/단백질				641/23		618/27		618/28				517/21	
날짜		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		단호박죽		소고기버섯죽⑬		달가슴살들깨죽⑤⑥		새우살크림스프⑥⑬⑭		전복살양파죽		떠먹는요구르트②	
점심		백미밥 동태살무국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 부부김치찌개⑤⑥⑨⑩ 메추리알장조림⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		★해물굴소스덮밥⑤⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살된장국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 사과오이무침 깍두기⑨		채소주먹밥⑤ 곱창⑬ 진미채무침⑤⑥⑰ 배추김치⑨	
오후간식		떠먹는요구르트②+바나나		어묵바⑤⑥+사과		찐감자+우유1병②		우유1병④⑤⑥+사과		★약과+우유1병②			
열량/단백질		648/24		634/27		653/28		659/20		686/33		441/20	
날짜		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식		쇠고기김가루죽		단호박죽		새우살채소죽		흰살생선당근죽		닭가슴살채소죽⑤		떠먹는요구르트②	
점심		백미밥 두부무국⑤ 참치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈까스/케첩⑤⑥⑬ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑩ 메추리알조림① 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 북엇국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물 배추김치⑨		백미밥 애호박젓국⑨ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨		베이컨크림리조또②⑩ 들깨미역국⑤⑥ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	
오후간식		시리얼⑤⑥+우유1병②		칼국수⑥+배		찐고구마⑤+우유1병②		느타리버섯전①⑤⑥+바나나		우리쌀크림빵⑥+우유1병			
열량/단백질		693/28		632/22		636/22		621/25		686/23		484/15	
날짜		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		채소전복죽⑱		새우살애호박죽		쇠고기양배추죽⑤⑥		흰살생선근대된장죽⑥		영양닭죽⑬		떠먹는요구르트②	
점심		백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥⑬ 쇠고기미역국⑤⑥ 채소계란말이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 두부맑은국⑤ 함박스테이크/소스⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵무국⑤⑥ 돈까스/소스⑥⑩⑫⑬ 애호박나물 배추김치⑨		게살주먹밥①⑤⑥⑧ 쌀국수⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	
오후간식		떠먹는요구르트②+배		김가루주먹밥⑥+사과		찐감자+우유1병②		찐만두⑤⑥⑩+감귤		우리쌀시몬케익+우유1병②			
열량/단백질		616/26		630/24		629/24		613/21		707/28		585/19	
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기	오리고기		
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우	육우					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		국산	국산	국산		
	수산물			식육·수산물 가공품					※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣				
	오징어	고등어	코다리	전복	참치	치킨너겟	함박스테이크	돈까스	베이컨				
	국산	국산		국산				국산					

사회복지법인 에덴어린이집				2026년 10월 식단표 (만1-2세)				목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터												
								발행일 : 2026. 9. 18 영양사: 김채리												
날짜						1(목)		2(금)		3(토)										
오전간식		※ 지구데이는 탄소 배출이 적은 식재료를 이용한 메뉴입니다. (두유면잔치국수) ※ 식단표는 식재료의 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대체 될 수 있습니다. ※ 키즈노트 식단 이미지는 영유아의 특성에 따라 가 감 됨 ※식단제공 시 ‘어린이 기호식품 품질인증’을 받은 제품만 사용함				누룽지죽		전복살양파죽①⑤⑥⑧		개천절										
점심						기장밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 돈육데리야끼조림⑤⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 순두부국⑤ 달걀비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식		니다				우유1병⑤⑥+사과		우리쌀크루아상①②⑤ ⑥+우유1병												
열량/단백질						686/30		610/30												
날짜		5(월)		6(화)		7(수)		8(목)-지구데이		9(금)										
오전간식				흰살생선브로콜리죽⑥		전복죽채소죽⑩		쇠고기모듬채소죽⑤⑥		떠먹는요구르트②										
점심		대체 휴일		기장밥 황태콩나물국⑤ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트		차조밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 수제비⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨										
오후간식				우유1병①⑤⑥+감귤		우유1병②+바나나		두유면잔치국수⑤⑥+배												
열량/단백질				641/23		618/27		618/28		517/21										
날짜		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)										
오전간식		단호박죽		소고기버섯죽⑬		달걀곰살들깨죽⑤⑥		새우살크림스프⑥⑬⑬		전복살양파죽										
점심		백미밥 동태살무국⑤⑥ 오리채소볶음⑤⑥ 새송이버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 부부김치찌개⑤⑥⑨⑩ 매추리알장조림⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		★해물굴소스덮밥⑤⑨ 만둣국①⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트		기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부부침①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 새우살된장국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 사과오이무침 깍두기⑨										
오후간식		떠먹는요구르트②+바나나		어묵바⑤⑥+사과		찐감자+우유1병②		우유1병④⑤⑥+사과		★약과+우유1병②										
열량/단백질		648/24		634/27		653/28		659/20		686/33										
날짜		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)										
오전간식		쇠고기감가루죽		단호박죽		새우살채소죽		흰살생선당근죽		닭가슴살채소죽⑤										
점심		백미밥 두부무국⑤ 참치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈가스/계집⑤⑥⑬ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑩ 매추리알조림① 두부부침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 복엇국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물 배추김치⑨		백미밥 애호박전국⑨ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨										
오후간식		시리얼⑤⑥+우유1병②		칼국수⑥+배		찐고구마⑤+우유1병②		느타리버섯전①⑤⑥+바나나		우리쌀크림빵⑥+우유1병										
열량/단백질		693/28		632/22		636/22		621/25		686/23										
날짜		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)										
오전간식		채소전복죽⑬		새우살애호박죽		쇠고기양배추죽⑤⑥		흰살생선근대된장죽⑥		영양닭죽⑬										
점심		백미밥 유부된장국⑤⑥ 닭살잡채⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥⑤⑬ 쇠고기미역국⑤⑥ 채소계란말이 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 두부맑은국⑤ 함박스테이크/소스⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 어묵무국⑤⑥ 돈가스/소스⑥⑩⑫⑬ 애호박나물 배추김치⑨										
오후간식		떠먹는요구르트②+배		김가루주먹밥⑥+사과		찐감자+우유1병②		찐만두⑤⑥⑩+감귤		우리쌀시몬케익+우유1병②										
열량/단백질		616/26		630/24		629/24		613/21		707/28										
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류(야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태도 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	돼지고기	닭고기	오리고기								
	밥		죽		누룽지		두부류						배추		고춧가루		한우		육우	
	국산		국산		국산		국산						국산		국산		국산		국산	
	수산물		식육·수산물		가공품															
	오징어		고등어		코다리		전복						참치		치킨너겟		함박스테이크		돈가스	
		국산		국산				국산						국산						

에덴어린이집			2026년 10월 식단표			😊목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터				
			이유식 남남식단			발행일 : 2026. 9. 18. 영양사: 김채라				
날짜					1(목)	2(금)	3(토)			
초기	※ 식단표는 식재료의 수급 상황이나 어린이집의 사정에 따라 같은 식품군으로 대치 될 수 있습니다. ※ 키즈노트 식단 이미지는 영유아의 특성에 따라 가 감 됨 ※식단제공 시 ‘어린이 기호식품 품질인증’을 받은 제품만 사용합니다 				사과미음	사과미음	개천절			
중기					닭가슴살사과죽⑮	두부가지죽⑤				
후기					닭가슴살사과무른밥⑮	두부가지무른밥⑤				
열 량					28/67/101	28/67/94				
단백질					1/3/5	1/2/3				
날짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)				
초기	대체 휴일	시금치미음	시금치미음	시금치미음	한글날	바나나미음				
중기		동태살시금치죽	소고기콩나물죽⑤⑮	달걀노른자청경채죽①		연두부바나나죽⑤				
후기		동태살시금치무른밥	소고기콩나물무른밥⑤⑮	달걀노른자청경채무른밥①		연두부바나나무른밥⑤				
열 량		27/64/104	27/76/133	27/85/127		30/88/96				
단백질		1/3/4	1/3/5	1/3/4		1/2/2				
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)				
초기	바나나미음	바나나미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음	감자미음				
중기	대구살배추죽	닭가슴살고구마죽⑮	두부양배추죽⑤	동태살애호박죽	소고기미역죽⑮	달걀노른자감자죽①				
후기	대구살배추무른밥	닭가슴살고구마무른밥⑮	두부양배추무른밥⑤	동태살애호박무른밥	소고기미역무른밥⑮	달걀노른자감자무른밥①				
열 량	30/70/92	30/77/116	27/64/96	27/59/91	27/84/109	29/91/136				
단백질	1/4/5	1/3/5	1/2/3	1/3/4	1/3/5	1/3/4				
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)				
초기	감자미음	감자미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	배미음				
중기	연두부시금치죽⑤	대구살근대죽	닭가슴살브로콜리죽⑮	두부당근죽⑤	동태살오이죽	소고기배죽⑮				
후기	연두부시금치무른밥⑤	대구살근대무른밥	닭가슴살브로콜리무른밥⑮	두부당근무른밥⑤	동태살오이무른밥	소고기배무른밥⑮				
열 량	29/63/124	29/61/97	27/65/98	27/85/100	27/59/88	28/62/115				
단백질	1/2/4	1/3/6	1/4/5	1/2/3	1/3/4	1/3/4				
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)				
초기	배미음	배미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음	청경채미음				
중기	달걀노른자무죽①	연두부숙주죽⑤	대구살단호박죽	닭가슴살버섯죽⑮	두부양파죽⑤	동태살청경채죽				
후기	달걀노른자무무른밥①	연두부숙주무른밥⑤	대구살단호박무른밥	닭가슴살버섯무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	동태살청경채무른밥				
열 량	28/86/129	28/79/120	29/64/112	29/63/95	29/64/96	26/59/85				
단백질	1/3/4	1/2/3	1/3/5	1/4/5	1/2/3	1/3/3				
• 열량 및 단백질은 초기, 중기, 후기 순서로 기입되어 있습니다. • 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한 해주세요.										
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부류	배추	고춧가루	한우	육우		
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
	오리고기	수산물			식육·수산물 가공품		※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자			
	국산	국산	국산		국산					

이유식 식단 안내문

■ 목포시 어린이급식관리지원센터에서는 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침 기준으로 작성하였습니다.

구분	제공식단 열량	단백질(g/일)	끼니 및 간식구성
4-5개월 (이유식준비기 및 초기)	25-30	10	점심 1회 제공기준
6-8개월 (이유 중기)	60-70	15	
9-11개월 (이유 후기)	100-120	15	

■ 알레르기

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 야황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합)	⑲ 잣	

- 영아기는 장벽투과성과 면역기능의 미성숙으로 식품 알레르기가 발생할 위험이 높다. 특히 달걀, 밀, 대두, 고등어, 복숭아, 토마토 등은 영아의 생체 특성에 따라 알레르기의 원인이 될 수 있으므로 처음 이유식에 넣을 때에는 적은 양부터 시작해 양을 늘려야 한다.
- 난류는 가금류에 한함.
- 식품 알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치않는 반응중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타나고 심지어는 쇼크의 증상까지 나타날 수 있다.
- 식품 알레르기는 출생 후 1-2년에 발생하며, 성장하면서 자연소실 되는 경우가 많다. 반면 땅콩, 갑각류, 생선 등으로 인한 알레르기는 자연소실이 잘되지않는다.

※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 합니다.

■ 원산지 표시 (농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항 미공개시 과태료)

- 식단 하단에 원산지 표시대상 식품의 표시를 위한 칸 제공

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지) 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태,코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산물 가공품 포함

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서>



목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 영아기 식단 조리 및 단계별 식품

● 영아기 월령별 이유식 조리

구분	4-5개월 (이유준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)
제공형태	미음, 채소즙, 과일즙 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
재료	불린 쌀 20g 물 200ml	불린 쌀 20g 물 140ml	불린 쌀 20g 물 150ml
죽의농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽으로, ‘주르륵’ 흘러내리는 묽은 수프 정도이 농도	덩어리진 형태의 7배죽, 부드러운 덩어리가 약간 있으며 ‘뚝뚝’떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으깰 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린쌀:물=1:10)	7배 죽(불린쌀:물=1:7)	5배 죽(불린쌀:물=1:5)

● 영아기 월령별 발달 상태 및 이유식 제공 형태

구분		4-5개월 (이유준비기 및 초기)	6-8개월 (이유 중기)	9-11개월 (이유 후기)
발달상태		- 입술을 닫은 채로 꿀꺽 삼킴 - 혀를 앞뒤로 움직일 수 있음	- 턱이 상하로 움직여 잇몸으로 수직 씹기가 발달 - 혀와 입천장으로 으갠 - 혀와 턱이 위 아래로 움직여 부드러운 반고체 음식을 으깨어 먹을 수 있게 됨	- 아래턱 돌리기가 발달하여 돌려 씹기가 가능 - 혀가 좌우로 움직이고, 아래턱 돌리기가 가능해 다양한 형태의 고체(딱딱하거나 질긴 것 제외)음식을 잇몸 쪽에 음식물을 이동시켜 갈 듯이 먹을 수 있게됨
제공횟수		간식 개념으로 일 2회 제공	주식으로 1회, 간식으로 2회	주식으로 2회, 간식으로 2회
형태	채소류	매우 잘게 다진 상태	잘게 다진 상태	사방 0.3cm 크기로 썬 상태
	육류	삶아 곱게 다져 끓인 후 고운체에 내린 국물이나, 믹서에 갈아 거른 국물상태	삶아서 사방 0.3cm크기로 썰어 믹서에 으갠 상태	삶아서 사방 0.3-0.5cm 크기로 찢어 작은 덩어리가 있는 상태
	어패류	-	살만 발라 삶아 사방 0.3cm 크기로 썰어 절구에 으갠 상태	살만 발라 삶아 사방 0.5cm 크기로 찢 상태
	난류	-	완숙으로 삶아서 노른자만 체에 내린상태	노른자만 풀어서 사용하거나 완숙 노른자를 약간 덩어리지게 으갠 상태

<출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서>

● 영아기 이유 단계별 식품

이유단계	식품의 예		
		사용할 수 있는 식품	사용할 수 없는 식품
5-6개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마	· 성인이 먹는 형태의 밥알갱이, 밀가루음식, 잡곡
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 달걀노른자, 완두콩, 강낭콩	· 등푸른 생선, 어패류, 달걀흰자
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치(6개월부터 시작)	· 단단하고 질긴 채소
	과일류	· 바나나, 사과, 배	· 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기
	우유, 유제품류		· 생우유, 치즈, 요구르트
	유지·당류		· 기름, 견과류, 꿀
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료
7-8개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밥	· 성인이 먹는 형태의 밥알갱이, 밀가루 음식, 잡곡
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	· 등푸른 생선, 어패류, 달걀 흰자
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 시금치, 버섯류, 미역, 김	· 단단하고 질긴 채소
	과일류	· 바나나, 사과, 배	· 복숭아, 토마토, 오렌지, 귤, 딸기
	우유, 유제품류	· 플레인요구르트	· 생우유, 치즈
	유지·당류		· 기름, 견과류, 꿀
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료
9-11개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 감자, 고구마, 밥, 밀가루 음식	· 잡곡, 달거나 지방이 많은 빵, 과자
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부, 완두콩, 강낭콩	· 등푸른 생선, 어패류, 달걀 흰자
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 우엉, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 연근, 콩나물	· 김치 등 짜게 조리된 채소 · 어린이 먹도록 양념된 나물
	과일류	· 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지	· 복숭아, 토마토, 딸기
	우유 유제품류	· 플레인 요구르트	· 생우유, 치즈
	유지·당류	· 소량의 식물성기름	· 견과류, 꿀
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료
12-15개월	곡류	· 쌀, 찹쌀, 잡곡, 감자, 고구마, 밥, 밀가루 음식	· 메밀, 달거나 지방이 많은 빵, 과자
	고기·생선·달걀·콩류	· 쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 흰살 생선, 등푸른 생선, 조개, 오징어, 달걀노른자, 흰자, 두부, 콩류	
	채소류	· 애호박, 양배추, 브로콜리, 당근, 우엉, 시금치, 버섯류, 미역, 김, 연근, 콩나물	· 김치 등 짜게 조리된 채소 · 어린이 먹도록 양념된 나물
	과일류	· 바나나, 사과, 배, 귤, 오렌지, 키위, 딸기, 토마토	
	우유 유제품류	· 플레인 요구르트, 생우유, 치즈	· 나트륨이 많은 어린이용 치즈
	유지·당류	· 소량의 식물성기름, 견과류, 꿀	· 알레르기가 있다면 36개월까지 견과류 제한
	양념 및 기타		· 소금, 설탕 등 조미료

- * 꿀은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.
- * 생우유는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양섭취가 가능한 돌 이 후에 주는 것이 좋습니다.
- <출처 : 2025년도 어린이급식관리지원센터 식단운영·관리지침서>



만1~5세 식단 안내문

■ 식단 기본 정보

● 식단의 구분

구분대상	종류(11종)	형태
남남식단 영아기(4-11개월)	이유식식단(1종)	초·중·후기 이유식
튼튼식단 유아기(1-2세)	점심식단(4종)	오전간식 죽식형
		A형(백미밥, 백김치, 물김치)
		B형(잡곡밥2회, 배추김치, 깍두기)
		오전간식 혼합형(죽3회+과일2회)
쫄쫄식단 유아기(3-5세)	점심식단(2종)	A형(백미밥, 백김치, 물김치)
		B형(잡곡밥2회, 배추김치, 깍두기)
		저녁식단(1종)
		저녁식사
아동기(6-11세)	점심식단(2종)	오전간식, 죽식형
		오전간식, 혼합형(죽3회+과일2회)
		저녁식단(1종)
		저녁식사
청소년기(12-18세)	저녁(or 점심) 및 간식(1종)	지역아동센터 식단
		아침, 점심, 저녁 및 간식
청소년기(12-18세)	3식 및 간식(1종)	아침, 점심, 저녁 및 간식
		아침, 점심, 저녁 및 간식

- 4-11개월 영아기를 위한 이유식의 기본적인 1식/1일 제공하며 초기(4-5개월), 중기(6-8개월), 후기(9-11개월)로 구분한다.
- 1-2세 식단은 3-5세 식단에서 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경한다.
 - 만 1세 초기(만 12-15개월)의 유아기는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공한다.
 - 12-35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(예:방울토마토, 포도, 메추리알 등), 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의하고, 딱딱한 음식(예:콩, 땅콩 등 견과류), 찔기있는 음식(예:떡 등)을 제공하지 않으며, 3-5세(36개월 이후)의 유아는 잘라서 제공 및 제공 시 주의한다.

● 식단 제공 시 이런 제품을 우선적으로 사용해주세요!

종류	내용	마크
어린이 기호식품 품질인증	안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증하는 것으로 '식품안전나라->건강·영양->어린이·청소년 식생활 안전관리->어린이 기호식품 품질인증->품질인증식품 목록'에서 인증제품 확인가능	
나트륨·당류 저감 식품	「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품	 

● 테마식단

지구데이	지구의 건강을 위해 일상에서 지속 가능한 식생활을 실천할 수 있도록 탄소 배출을 최소화한 메뉴를 기반으로 한 탄소 중립 조리법 제공
------	---

● 식단의 구성

구분	내용
유아기 식단 (1-2세, 3-5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. * 매주 수요일 점심은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식은 오전간식과 오후간식으로 구분하며, 주 2회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.
아동기 식단 (6-11세)	- 식사 및 간식 1회의 식단이 제공되며, '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. * 매주 금요일은 일품메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식은 주 2회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.
청소년기 식단 (12-18세)	- 아침, 점심, 저녁 및 오후간식으로 식단이 제공되며, 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. - 아침의 경우 (밥, 국, 주찬 또는 부찬, 김치), (시리얼, 유제품, 과일), (죽, 주찬 또는 부찬, 김치) 3가지 유형으로 구성한다. - 일품메뉴가 제공시에는 '일품요리(밥 또는 면), 국 또는 주찬, 부찬, 김치'로 구성한다. - 간식으로 주 3회 이상 우유 및 유제품을 제공한다.



● 원산지 표시

(농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조 제3항 미공개시 과태료)

- 식단 하단에 원산지 표시대상 식품의 표시를 위한 칸 제공

농축수산물(29)	원산지 표시 대상품목
농산물(3)	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) *해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) *식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태,코다리), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세 *해당 수산물 가공품 포함

● 식단의 영양 제공량

- 목포센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 ‘2020 한국인 영양소섭취기준, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침’으로 작성된다.
- 어린이급식관리지원센터 영양관리 조사기준, 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량을 대비하여 **오전간식8%, 점심28%, 오후간식10%, 저녁30%, 저녁간식10~20%**이다.
- 오전간식은 점심시간에 영향을 주지 않는 양으로 1일 총 열량의 5-10%, 점심은 간식을 제외한 하루 필요한 열량의 1/3수준 제공, 오후간식은 1일 총 열량의 10%수준으로 제공한다.
- 단백질은 권장섭취량 기준을 충족할 수 있다.
- 유아기 식단(오전간식, 점심, 오후간식)은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 1~2세 약 45%±3, 3~5세 약 46%±3 와 유아기 식단(저녁식단)은 30%±3를 충족시킬수 있도록 작성한다.
- 아동기 식단(식사, 간식 1회)은 1일 에너지 제공 목표량의 약 40~50%를 충족시킬 수 있도록 작성한다.
- 아동기 및 청소년기 식단(아침, 점심, 저녁, 오후간식 1회)은 1일 에너지 제공 목표량의 약 100%를 충족시킬 수 있도록 작성한다.

연령		하루 기준 에너지 (Kcal)	제공 식단 에너지 (Kcal)	단백질 (g/일)	끼니 및 간식구성
유아기	1~2세	900	380-440	20	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 45% ±3 내외 제공)
			250-300		저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
	3~5세	1,400	600~690	25	오전간식, 점심, 오후간식 (1일 에너지의 46% ±3 내외 제공)
			380-460		저녁 (1일 에너지의 30% ±3 제공)
아동기	6-11세	1,750	700-875	41	저녁(방학 중: 점심제공), 간식 (1일 에너지의 40~50%±3 내외 제공)
	6-11세	1,750	1,750	41	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)
청소년기	12-17세	2,300	2,300	59	아침, 점심, 저녁, 오후간식 (1일 에너지의 100% 제공)



알레르기 안내사항

■ 알레르기

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 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합)	⑲ 잣	

- ▶ 난류는 가금류에 한함
- ▶ 식품 알레르기는 음식을 섭취했을 때 초래되는 원치않는 반응중 특정인에게서만 발생하는 면역학적인 과민반응으로 여러 장기를 침범하여 위장관(구토, 복통, 설사), 피부(두드러기, 아토피 피부염, 피부발진), 호흡기(콧물, 기침, 호흡곤란) 등에서 다양한 증상으로 나타나고 심지어는 쇼크의 증상까지 나타날 수 있다.
- ▶ 식품 알레르기는 출생 후 1-2년에 발생하며, 성장하면서 자연소실 되는 경우가 많다. 반면 땅콩, 갑각류, 생선 등으로 인한 알레르기는 자연소실이 잘되지않는다
- ※ 식품제한은 **병원에서의 진단**에 근거하여 식사관리가 이루어져야 한다.

■ 알레르기 유발식품 대체 안내

 난류	[10월 식단에서 대체식이 필요한 메뉴] 2일 계살양파죽, 크루아상/6일 부추전/7일 메추리알장조림/13일 달걀장조림/14일 만둣국/16일 약과/19일 흰살생선전/20일 함박스테이크/21일 달걀국/22일 느타리버섯전/23일 크림빵/31일 게살주먹밥 - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
 우유류	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
 어류 및 갑각류	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
 고기류	- 고기를 제한하는 경우 철분 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
 대두	- 콩을 이용한 제품이 많이 있기 때문에 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

<출처 : 어린이 급식관리지침서 2023>



목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

■ 동일 식품군 내 대체 식재료

식단	일반메뉴	대체식품
식사	곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등)
간식	곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 (인절미, 찹쌀떡 주의)
	곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스테라↔소보로빵 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등
	채소	모든 종류의 채소 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품 (두유포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 * 우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 * 당 함량이 적은 가공 유제품 제공
	동일 식품군	육류
달걀·두부		달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림 * 달걀후라이↔소시지구이(X)
등푸른생선		고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어↔병어 등 * 같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수를 받아야 합니다. * 고등어구이↔고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O) * 생물에 한해서 변경 순살생선권장
흰살생선		임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O) * 생물에 한해서 변경 순살생선권장
채소군(녹색)		시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
채소군(흰색)		콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등