무안군 어린이·사회복지급식관리지원센터 · 식품의약품안전처 · 무안군 · 초당대학교

영양사 : 박세라, 최현, 김예린, 채효원

2026년 11월 식단표 - 일반형(만1-2세/만3-5세)

▶위 식단은 무안군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.◀

★ 과자 등 목막힘 사고가 일어날 수 있는 식품에는 물 또는 차를 제공 부탁드립니다. ★

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	
오전간식	귤+두유⑤	타락죽②	토마토⑫+우유②	영양누룽지죽⑤	포도+무가당치즈②	
점 심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑭ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	현미밥 달걀팟국① 순살삼치양념찜⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	자장라이스⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑯ 백김치/배추김치⑨	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑭ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 바지락살국⑱ 훈제오리볶음 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	단호박범벅①⑤★	머핀①②⑤⑥ +우유1/2②	치즈스틱①②⑤⑥★	찐고구마+메밀차③	꼬마김밥⑤⑬	
열량(kcal)/ 단백질(g)	413.9/14.4 639.6/22.5	429.5/19.6 660.8/30.1	416.5/20.4 643.6/31.6	433/18.3 669/28.4	414.1/15.9 637.2/24.5	
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 저염DAY	13(금)	
오전간식	사과 +플레인요거트②	콩나물죽⑤	바나나 +무가당치즈②	닭살당근죽⑮	감+두유⑤	
점 심	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	보리밥 두부맑은국⑤ 순살임연수유자청구이 ⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기피망볶음 ⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	
오후간식	토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑫	크림빵①②⑥ +무가당주스	오곡쿠키+옥수수차 ①②⑤⑥	찐감자+둥글레차	♥시금치오꼬노미야끼♥ ①⑤⑥⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)	437.5/19.9 675.9/30.9	412.5/16.2 637.5/25.1	430.1/17.3 657.6/26.4	423.8/20.4 654.9/31.6	430.2/20.2 664.7/31.2	
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	
오전간식	배+두유⑤	두부을무죽⑤	귤+우유②	영양누룽지죽⑤	사과+무가당치즈②	
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	흑미밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨	수수밥 계살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치/배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	새우튀김①⑤⑥⑨	단팥빵①②⑥ +우유1/2②	미니우동⑤⑥	찐단호박+보리차	핫케이크①②⑤⑥★	
열량(kcal) 단백질(g)	442.6/20.4 680.3/31.4	440.2/19.8 676.6/30.6	424.4/15.6 652.9/24	405.7/15.7 623.5/24.2	418.6/16.9 644.1/26.1	
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 저당DAY	27(금)	
오전간식	감+우유②	애호박죽	방울토마토⑬ +무가당치즈②	소고기브로콜리죽⑯	배+플레인요거트②	
점 심	쌀밥 순한돈육감자찌개 ⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 흑합살미역국⑤⑥⑱ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑭ 무생채 백김치/배추김치⑨	치킨까스①⑤⑥⑮ 쌀밥1/2 양송이스프②⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치/배추김치⑨	
오후간식	부추전①⑤⑥	크로와상①②⑥ +무가당주스	어묵탕⑤⑥	삶은달걀① +옥수수차	소보루빵①②④⑤ +메밀차③	
열량(kcal)/ 단백질(g)	414.6/20.8 637.9/32	442.7/13.7 684/21.3	412.2/20.2 637.1/31.3	409.4/22.4 632.8/34.8	436.3/15.8 670.7/24.4	
일 자	30(월)					
오전간식	사과+두유⑤					
점 심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 레몬닭조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치/배추김치⑨					
오후간식	시리얼/우유②⑤⑥					
열량(kcal)/ 단백질(g)	440.5/19.1 680.6/29.6					

[식단 이용 시 참고사항]

▶양념류는 자체적으로 조절해주시고, 적당한 크기로 잘라서 배식해 주세요◀

▶어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주세요.◀

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※ 가공품 사용 시 제품의 원재료에 따라 식품 알레르기 번호가 달라질 수 있으니 확인해 주세요.

※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

- 알레르기 주의식품 -

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

원산지표시	표준레시피는 수제로 제공되므로, 가공품 사용 시 가공품 란에 원산지를 작성해주세요.		
쌀(현미,찹쌀,흑미,찐쌀) (국내)산 죽 (국내)산 누룽지 (국내)산	백김치/배추김치 배추 (국내)산 / 고춧가루 (국내)산	(두부) / 콩국수 / 콩비지 (국내)산	고등어 (노르웨이산/ 오징어 ( )산
돼지고기 (국내)산 소고기 (국내)산 / (한우) 닭고기 (국내)산 / 오리고기 (국내)산	가공품	훈제오리 (국내)산 / 미트볼 (수입)산 / 부대찌개 (햄,소시지-수입)산 떡갈비 (수입)산 / 게맛살 (꽃게-수입)산 / 참치 (다랑어-수입)산 치킨까스 (수입)산 / 명엽채 (수입)산	

어린이 식단에 메뉴는 몸성장의 균형과 맛 단백질량에 맞게 구성되었습니다

식단 안내문

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

1. 식단 기본 정보

■ 식단 구분

무안군어린이·사회복지급식관리지원센터는 만 0~11개월 미만의 이유기, 만 1~2세의 유아, 만 3~5세의 유아, 만 6~18세의 아동·청소년기를 대상으로 한 식단을 작성하여 제공하며, 제공하는 식단의 종류는 아래 표와 같습니다.

구분	대상	종류	구성	비고
기본식단	유아 (만 1~2세)	점심식단	오전·오후 간식 및 점심식사(일반형) 오전·오후 간식 및 점심식사(죽형)	월~토요일
		저녁식단	저녁식사	월~금요일
	유아 (만 3~5세)	점심식단	오전·오후 간식 및 점심식사(일반형) 오전·오후 간식 및 점심식사(죽형)	월~토요일
		저녁식단	저녁식사	월~금요일
	아동·청소년기 (만 6~18세)	아동·청소년기식단	오후 간식 및 저녁식사	월~금요일
	이유기 (만 0~11개월)	이유식식단	초기 · 중기 · 후기	월~토요일

■ 식단의 영양 제공량

- '2020 한국인 영양소 섭취 기준(한국영양학회)'을 참고하여 에너지는 연령별 필요추정량을 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 연령별 권장섭취량을 설정하였습니다.

<연령별 1일 에너지 및 영양 목표량>

	연령 구분	에너지 (kcal)	탄:단:지 에너지 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (㎍ RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
영아	0-5개월	500	-	10[1]	350[1]	40[1]	0.2[1]	0.3[1]	200[1]	0.3[1]
	6-11개월	600	-	15	450[1]	55[1]	0.3[1]	0.4[1]	300[1]	6
유아	1-2세	900	55-65:10-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	450	6
	3-5세	1,400	50-65:10-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	550	6
아동	6-11세	1,750	50-65:10-20:15-30	41	500	60	0.8	1.0	750	9.25
청소년	12-18세	2,300		59	725	95	1.2	1.4	825	11.75

[참고] 2020 한국인 영양소 섭취기준(한국영양학회, 2020)
1) 권장섭취량 기준이 없어 충분섭취량 기준 적용
2) 아동 및 청소년의 경우, 남녀 영양소 섭취기준 평균값으로 산출
- 에너지는 연령별 필요추정량 적용
- 에너지 외 영양소는 권장섭취량을 급식계획 기준량으로 적용

- 이유식은 영유아 단체급식 가이드라인 1인 1회 적정 배식량(2021, 식품의약품안전처)의 자료를 참고하여 작성합니다.
- 어린이집 기준, 유아에게 제공되는 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 수준으로 설정합니다.
- 아동기와 청소년기 식단은 아침·점심·저녁 및 간식 식단을 1일 에너지 제공 목표량을 충족시킬 수 있도록 식단을 개발합니다.

■ 식단 구성

구분	내용
이유식 식단	▪ 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. ▪ 이유단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식의 제공횟수를 조절하여 영양의 1일 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. ▪ 중·후기 및 완료기 이유식 식단은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다. ▪ 후기 이유식의 간식은 구성되며, 어린이집에서 영아의 발달상황 및 가정 요구를 고려하여 수정합니다. ▪ **초기(만 4~5개월)** : 미음과 같은 유동식으로 제공하고, 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무 확인 ▪ **중기(만 6~8개월)** : 부드러운 죽과 같은 반고형식으로 제공 ▪ **후기(만 9~11개월)** : 무른밥과 같은 고형식으로 제공
유아 식단	▪ 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. *매주 수요일과 토요일은 일품메뉴로 '일품요리(밥,면), 국, 부찬, 김치'로 1끼 구성합니다. ▪ 간식은 오전간식, 오후간식으로 구분됩니다. ▪ 단백질과 칼슘이 충분한 식품을 고려하고 특히, 우유 및 유제품을 간식으로 제공합니다. ▪ 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식을 제공합니다. ▪ 만 1세 초기 유아는 발달상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. ▪ 매월 둘째 주 목요일 저염데이, 넷째 주 목요일 저당데이 식단을 제공합니다. ▪ **요리활동 및 신메뉴 운영** ▪ ♥♥표시는 새로운 메뉴를 개발한 것으로 표준레시피를 제공하고 있으니 필요하신 원에서는 참고하시기 바랍니다. ▪ 2024년부터 요리활동을 진행하는 경우 추가제공 또는 식단 감수를 받아 식단을 변경해 주세요. ▪ **유아 (만 1~2세) 식단의 특징** ▪ 점심식사와 저녁식사는 기본으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치' 구성하되 김치는 백김치로 제공합니다. ▪ 영아가 먹기 어려운 식재료를 수정·제외하거나 조리방법 등을 변경하여 제공합니다. ▪ **오전 간식 일반형 식단 : 오전 간식 죽 주 2회, 제철과일+유제품 주 3회로 구성** ▪ **오전 간식 죽형 식단 : 오전 간식 죽 주 5회, 오후 간식 제철과일 주 3회로 구성** ▪ **목막힘 사고 예방을 위해 떡, 과자, 구근류 등에 차를 제공해주세요.**
아동·청소년기 식단	▪ 매주 월요일, 금요일 특식을 제공하고, 주 2회 이상 제철과일을 제공합니다. ▪ 매월 둘째 주 목요일 저염데이, 넷째 주 목요일 저당데이로 식단을 제공합니다.

2. 식단 대체 식품 안내

■ 식단 관련 안내

- 제철과일, 떡, 빵 등은 각 원의 상황에 맞는 종류로 선택 가능합니다.
  단, 식단표 및 급식일지에 기입할 때는 실제로 제공되어진 식품명을 기재해주셔야 합니다.
- 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우 식단 감수 요청서 안내문을 읽어보시고 활용하시기 바랍니다.
- 식단 감수 요청서는 센터 홈페이지에 식단 공지사항에 서식이 있으니 참고하시기 바랍니다.
- 단, 같은 식품군, 같은 조리법 내에서 메뉴를 변경할 시에는 식단 감수 요청이 필요 없습니다.
- 무안군어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 대체 불가능 식품으로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.

■ 대체가능 식품

구분	대체 가능 식품의 예
곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 기장밥↔현미밥↔보리밥↔수수밥↔흑미밥 등
김치	모든 종류의 김치류 백김치↔배추김치↔깍두기↔오이소박이 등
곡류(떡)	백설기↔시루떡↔바람떡↔송편↔증편 등 *인절미, 찹쌀떡 주의, 만1~2세 유아 떡 제공 불가
곡류(빵)	크림빵↔피자빵↔옥수수빵↔잼샌드위치↔카스테라↔소보루빵 등 *당분과 지방 함량이 많은 빵 주의
과일	모든 종류의 과일 딸기↔키위↔사과↔바나나↔귤↔포도 등 *만1~2세 유아 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 방울토마토, 포도 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의
채소	모든 종류의 채소(스틱) 오이스틱↔파프리카스틱↔방울토마토 등
우유 및 유제품 (두유 포함)	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등 *우유에 대한 식품알레르기 대체로 두유 허용 *당 함량이 적은 가공 유제품 제공
육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 *닭→치킨너겟(X), 돼지→햄구이(X), 쇠고기장조림→두부간장조림(X)
달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 *달걀찜↔연두부찜, 달걀말이↔두부구이, 달걀장조림↔두부간장조림 *달걀 후라이↔소세지구이(X) *만1~2세 유아 매끄럽고 동글동글한 음식(예 : 메추리알 등) 제공 시 주의
등푸른생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	고등어↔꽁치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 *고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(○)
흰살생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 *가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(○)
채소류(녹색)	시금치↔열무↔근대↔비타민↔청경채↔호박↔쑥갓↔아욱↔부추↔깻잎↔상추 등
채소류(흰색)	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

* 동일식품군 내 대체 식재료(가공식품은 지양)를 활용하여 동일조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식을 권장합니다.

3. 원산지 표시 안내

■ 원산지 표시 품목

쌀 (밥, 누룽지, 죽)	쇠고기	돼지고기	닭고기 / 오리고기
산	한우/젖소/육우 산	산	산
식육·포장육·식육가공품	**김치**	**콩(두부류,콩국수,콩비지)**	**어류**
산	배추 : 산 고춧가루 : 산	산	산

* 어류 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세

4. 기타

- 2022년부터 제공되는 식단은 식생활안전관리원 식단 안내 지침에 따라, 식생활안전관리원에서 제공되는 식단을 최대한 반영하여 지역 실정에 맞게 대체하여 구성하였습니다.
- 2021년 등록기관 대상 자체 서비스 만족도 요구도 조사 결과에 따라 "학교급식 친환경 식자재 목록" 을 반영하여 구성하였사오니, 결품 품목이 있는지 확인하고 발주하여 주시기 바랍니다.
- 또한, 식단 배포는 매월 20일에 각 기관 메일 및 홈페이지에 게시되오니, 이메일 주소가 변경 되는 경우 센터로 연락주시기 바랍니다.
- 과자류 구매 시 어린이 기호식품 품질인증을 받은 제품을 우선적으로 사용해 주시고, '당분, 염분, 첨가물 등이 많이 함유된 봉지과자 및 불량식품'은 사용을 자제해 주세요.
- 2025년 식생활안전관리원 식단 안내 지침 개정에 따라 만1~2세 식단에서 떡류가 제외 되었습니다.
  * 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 떡이 포함된 식단이 제공 가능하나, 협의 결과 등 증빙 가능한 서류를 구비해 주세요.
- 만1-2세 유아의 경우 매끄럽고 동글동글한 음식(예: 방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며 섭취 시 주의 관찰이 꼭 필요합니다.

5. 식단 외 추가·제공되는 메뉴 표시 방법

(예시)

00(목)		00(금)		00(토)	
영양누룽지죽⑤		자두+치즈②		우유②	
보리밥 소고기국⑤⑥⑱ 순살가자미양념찜⑤⑥ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 파송송달걀국① 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 오이겉절이⑤⑥ 배추김치⑨		우엉주먹밥⑤⑥ 멸치장국⑤⑥ 배추김치⑨	
부추전①⑤⑥		단호박꿀찜 우리밀쿠키		바나나	
651kcal	39g	646kcal	25g	470kcal	14g

기관에서 자체적으로 추가·제공되는 메뉴는 식단표에 `파란색`으로 표기하여 작성하고, `원의 내부사정으로 추가·제공되는 메뉴는 본 식단의 칼로리 및 단백질량은 하위값에 해당됩니다.`라는 문구를 식단에 명시하여 주시기 바랍니다.

2026년 11월 신메뉴 <시금치오꼬노미야끼>





재료

양배추 30g / 시금치 15g / 새우 10g / 달걀 20g / 부침가루 8g /
소금 / 후추 / 콩기름 / 마요네즈 5g / 데리야끼소스 5g

1. 양배추와 시금치는 얇게 채썰어 준비한다.
2. 새우는 손질 후 먹기 좋은 크기로 잘라 준다.
3. 볼에 1과 2를 넣고 달걀, 부침가루, 소금, 후추를 넣은 후 골고루 섞어 반죽을 만들어준다.
4. 기름을 두른 팬에 반죽을 올려 앞뒤로 뒤집어가며 익혀준다.
5. 노릇하게 익은 반죽 위에 마요네즈와 데리야끼소스를 뿌려 완성한다.