무안군 어린이·사회복지급식관리지원센터 | 식품의약품안전처 | 무안군 | 초당대학교

영양사 : 박세라, 최현, 김예린, 채효원

2026년 11월 식단표 - 죽형(만1-2세)

하늘아이어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	새우살죽⑨	시래기죽	닭살녹두죽⑮	영양누룽지죽⑤	두부청경채죽⑤	두유⑤
점 심	쌀밥 맑은육개장⑤⑥⑯ 두부브로콜리볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 달걀팟국① 순살삼치양념찜⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	자장라이스⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 찐만두/양념장⑤⑥⑩ 백김치	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 바지락살국⑱ 훈제오리볶음 쑥갓무침⑤⑥ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ 쌀밥1/2 백김치
오후간식	귤+두유⑤	꼬마김밥⑤⑬+포도	치즈스틱①②⑤⑥ +토마토⑫★	찐고구마+메밀차③	생크림케이크①②⑤⑥ +무가당주스	블루베리
열량(kcal)/ 단백질(g)	409.1/16.9	425.1/18	432.6/21.4	432.9/18.1	423.5/14	311.5/9.9
일 자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목) 저염DAY	13(금)	14(토)
오전간식	근대죽	전복죽⑤⑥⑱	콩나물죽⑤	노른자무죽①	영양누룽지죽⑤	우유②
점 심	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥ 백김치	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 안동찜닭⑤⑥⑮ 미나리나물⑤⑥ 백김치	김치볶음밥⑤⑥⑨ 애호박된장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	쌀밥 두부맑은국⑤ 순살임연수유자청구이 ⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기피망볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치	후리가케주먹밥⑤⑥ 가쓰오장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	사과 +플레인요거트②	머핀①②⑤⑥ +우유1/2②	오곡쿠키①②⑤⑥ +바나나★	찐감자+둥글레차	♥시금치오꼬노미야끼♥ ①⑤⑥⑨+감	키위
열량(kcal)/ 단백질(g)	432.8/16	432.3/18	425.3/15.2	425.1/18.6	442.9/19.5	304.6/9.7
일 자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	두부율무죽⑤	표고버섯죽	닭살당근죽⑮	영양누룽지죽⑤	소고기죽⑯	두유⑤
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 건파래무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 순한부대찌개 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 세발나물⑤⑥ 백김치	비빔밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ 떡갈비볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨	쌀밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	쌀밥 닭곰탕⑮ 안매운마파두부⑤⑥⑱ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	다진오징어덮밥⑤⑥⑰ 미소국⑤⑥ 백김치
오후간식	배+두유⑤	단팥빵①②⑥ +우유1/2②	미니우동⑤⑥+귤	찐단호박+보리차	핫케이크①②⑤⑥ +사과★	바나나
열량(kcal) 단백질(g)	424.7/16.5	435.7/18.8	440.3/16.4	402.9/15.3	438.7/16.3	311.7/12.9
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 저당DAY	27(금)	28(토)
오전간식	애호박죽	두부양파죽⑤	서리태죽⑤	소고기브로콜리죽⑯	영양누룽지죽⑤	우유②
점 심	쌀밥 순한돈육감자찌개 ⑤⑥⑩ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 홍합살미역국⑤⑥⑱ 소고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무생채 백김치	치킨까스①⑤⑥⑮ 쌀밥1/2 양송이스프②⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱국⑤⑥ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치	우엉볶음밥⑤⑥ 멸치장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감+우유②	크로와상①②⑥ +무가당주스	어묵탕⑤⑥ +방울토마토⑫	삶은달걀① +옥수수차	소보루빵①②④⑥ +배★	귤
열량(kcal)/ 단백질(g)	408/18.9	443.3/14.4	427.8/20.2	409.8/22.1	442.1/14.2	304.2/9.3
일 자	30(월)					
오전간식	타락죽②					
점 심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 레몬닭조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치					
오후간식	사과+두유⑤					
열량(kcal)/ 단백질(g)	424.9/18.3					

[식단 이용 시 참고사항]

※ 원사정으로 추가·제공되는 메뉴는 파란색으로 표기되며, 제시된 영양소분석표는 본 식단의 하위값에 해당됩니다.
※ 식단표에 제공된 각종 차종류가 아이들의 기관지 건강과 면역력 증진에 도움이 되는 작두콩차로 단일화하여 변경되었습니다.

※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

- 알레르기 주의식품 -

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시			
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 (국내)산 / 전복 (국내)산 오징어 (국내)산
돼지고기 (국내)산 소고기 (국내)산 / (한우) 닭고기 (국내)산 / 오리고기 (국내)산	가공품	훈제오리 (국내)산 / 미트볼 (국내)산 / 부대찌개 (햄,소시지- 국내)산 / 떡갈비 (국내)산 / 게맛살 (꽃게- 외국)산 / 참치 (다랑어- 원양)산 / 치킨까스 (국내)산 / 명엽채 (외국)산	

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)	월~토요일
			오전·오후 간식 및 점심식사(죽형)	
		저녁식단	저녁식사	월~금요일
	유아 (만 3~5세)	점심식단	오전·오후 간식 및 점심식사(일반형)	월~토요일
			오전·오후 간식 및 점심식사(죽형)	
		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↔쨈샌드위치↔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
쌀(현미,찹쌀,흑미,찐쌀) (국내)산 죽 (국내)산 누룽지 (국내)산	한우/젖소/육우 국내산	국내산	국내산
식육·포장육·식육가공품	**김치**	**콩(두부류,콩국수,콩비지)**	**어류**
국내산	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	국내산	고등어 (국내)산 / 전복 (국내)산 오징어 (국내)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 소고기국⑤⑥⑯ 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.

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