

2026년 10월 식단표

써밋키즈어린이집

일 자	- 알레르기 주의식품 -			1(목)	2(금)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. ※ 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.			소고기부추죽 ^⑬	영양누룽지죽 ^⑤
점 심				쌀밥 시금치맑은국 ^{⑤⑥} 닭살굴소스볶음 ^{⑤⑥⑬⑱} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 물만두국 ^{⑤⑥⑩} 순살가자미조림 ^{⑤⑥} 깻잎나물 ^{⑤⑥} 백김치
오후간식				찐고구마+통글레차	온메밀국수 ^{③⑤⑥} +배
열량(kcal)/ 단백질(g)				444.1/17.6	435.8/20.2
일 자	5(월) 개천절 대체	6(화)	7(수)	8(목) 저염DAY	9(금) 한글날
오전간식		청경채죽	닭살숙주죽 ^⑤	영양누룽지죽 ^⑤	
점 심		쌀밥 두부미역국 ^{⑤⑥} 소고기찹스테이크 ^{⑤⑥⑫⑬} 상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	칼국수 ^{⑤⑥} 쌀밥1/2 게살튀김1 ^{⑤⑥⑧} 백김치	쌀밥 건홍합살국 ^⑧ 돈육버섯볶음 ^{⑤⑥⑩} 시래기나물 ^{⑤⑥} 백김치	
오후간식		슈크림빵 ^{①②⑥} +주스	시리얼/우유 ^{②⑤⑥} +토마토 ^{⑫★}	삶은달걀 ^① +보리차	
열량(kcal)/ 단백질(g)		417.4/14.6	419.5/14.2	416.5/22.4	
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	김가루잡쌀죽	두부가지죽 ^⑤	열무죽	노른자양파죽 ^①	영양누룽지죽 ^⑤
점 심	쌀밥 순한버섯찌개 ^{⑤⑥} 간장닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 소고기국 ^{⑤⑥⑬} 순살고등어양념찜 ^{⑤⑥⑦} 숙갓나물 ^{⑤⑥} 백김치	돈가스 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬} 쌀밥1/2 크림스프 ^{②⑤⑥} 양상추유자청무침 깍두기 ^⑨	쌀밥 맑은동태탕 ^{⑤⑥} 두부오이볶음 ^{⑤⑥} 브로콜리나물 ^{⑤⑥} 백김치	쌀밥 근대국 ^{⑤⑥} 너비아니볶음 ^{⑤⑥⑬} 바지락살무나물 ^{⑤⑥⑱} 백김치
오후간식	무화과 +치즈 ^②	완두앙금빵 ^{①②⑤⑥} +우유1/2 ^②	삼색볶음밥 ^⑤ +사과	찐감자+메밀차 ^③	애호박전 ^{①⑤⑥} +바나나
열량(kcal)/ 단백질(g)	409.7/16.3	443.4/20.2	431.1/14	414.4/16.8	438.3/16.3
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 저당DAY	23(금)
오전간식	소고기당근죽 ^⑬	흑임자죽	치즈죽 ^②	영양누룽지죽 ^⑤	연두부죽 ^⑤
점 심	쌀밥 청국장국 ^{⑤⑥} 목살수육 ^{⑤⑥⑩} 부추무침 ^{⑤⑥} 백김치	쌀밥 참치미역국 ^{⑤⑥} 오리불고기 ^{⑤⑥} 미나리무침 ^{⑤⑥} 백김치	두부된장덮밥 ^{⑤⑥} 배추맑은국 ^{⑤⑥} ♥파프리카황태랑땡♥ ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 다진오징어국 ^⑦ 소고기깻잎볶음 ^{⑤⑥⑬} 숙주나물 백김치	쌀밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 닭안심조림 ^{⑤⑥⑱} 명엽채볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	멜론+두유 ^⑤	롤빵 ^{①②⑤⑥} +주스	쌀과자+포도★	찐단호박+옥수수차	카스테라 ^{①②⑥} +감★
열량(kcal)/ 단백질(g)	407.2/16.4	423.3/14.9	444/21.6	405.1/16.2	422.6/18.3
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	양배추죽	낙지죽	시금치죽	두부차조죽 ^⑤	영양누룽지죽 ^⑤
점 심	쌀밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 소고기데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑬⑱} 아욱나물 ^{⑤⑥} 백김치	쌀밥 순한돈육애호박찌개 ^{⑤⑥} ^⑩ 두부구이 ^{⑤⑥} 세발나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기파인애플볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 열무된장국 ^{⑤⑥} 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 백김치	쌀밥 온도토리묵국 ^{⑤⑥} 닭살피망볶음 ^{⑤⑥⑱} 김자반무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	쌀밥 어묵국 ^{⑤⑥} 간장제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 오이무침 ^{⑤⑥} 백김치
오후간식	바나나 +치즈 ^②	딸기잼도넛빵 ^{①②⑤⑥} +우유1/2 ^②	간장비빔국수 ^{⑤⑥} +배	사과오렌지샐러드/ 마요네즈드레싱 ^{①②⑤}	식빵튀김 ^{①②⑤⑥} +방울토마토 ^{⑫★}
열량(kcal)/ 단백질(g)	403.2/15.1	444.5/17.8	425.1/14.5	430.6/15.4	442.5/16.2

원산지표시

쌀(현미, 찰쌀, 흑미, 찰쌀) (국내)산 죽 (국내)산 누룽지 (국내)산	백김치/배추김치 배추 (국내)산 / 고춧가루 (국내)산	두부 / 콩국수 / 콩비지 (국내)산	가자미 (미국)산 / 고등어(국내)산 / 명태 (러시아)산 오징어 (국내)산 / 낙지 (국내)산
돼지고기 (국내)산 소고기 (국내)산 / (한우) 닭고기 (국내)산/오리고기(국내)산	가공품	게맛살 (어육- 외국)산 / 돈가스 (국내)산 / 너비아니 (국내)산 참치 (다랑어-원양산)산 / 명엽채 (갈치-국내)산	

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)	
	유아 (만 3~5세)	저녁식단	저녁식사	월~금요일
		점심식단	오전·오후 간식 및 점심식사(일반형)	
	아동·청소년기 (만 6~18세)	점심식단	오전·오후 간식 및 점심식사(죽형)	월~토요일
		저녁식단	저녁식사	
	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 (μg RAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보 플라빈 (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 저당데일로 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↔꽂치↔정어리↔청어↔삼치↔참치↔연어 등 *같은 생선이라도 조리법이 바뀌는 경우 식단감수 실시 *고등어구이→고등어조림(X), 고등어구이→삼치구이(O)
흰살생선 (생물에 한해서 변경, 순살생선 권장)	임연수↔가자미↔갈치↔동태↔대구↔도미↔조기 등 *가자미구이→가자미조림(X), 가자미구이→임연수구이(O)
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/젓소/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, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세

4. 기타

- 2022년부터 제공되는 식단은 **식생활안전관리원 식단 안내 지침**에 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 20일**에 각 기관 **메일 및 홈페이지**에 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 봉지와자 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)

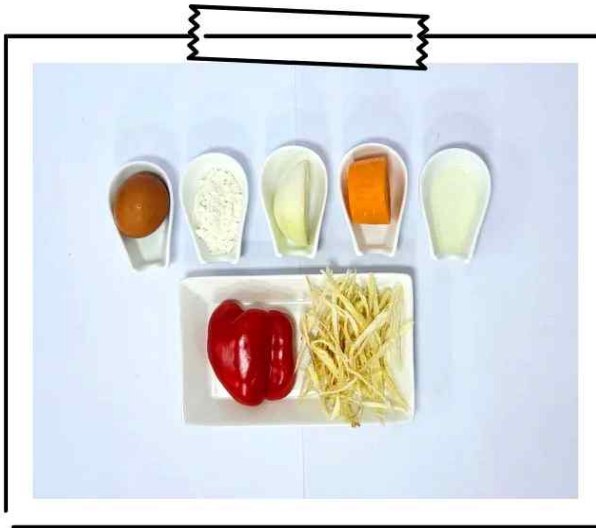
00(목)	00(금)	00(토)
영양누룽지죽⑤	자두+치즈②	우유②
보리밥 소고기국⑤⑥⑩ 순살가자미양념찜⑤⑥ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 오이겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	우영주먹밥⑤⑥ 멸치장국⑤⑥ 배추김치⑨
부추전①⑤⑥	단호박꿀찜 우리밀쿠키	바나나
651kcal 39g	646kcal 25g	470kcal 14g

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 10월 신메뉴

<파프리카 황태랑땡땡>



재료

황태 한줌, 파프리카 30g, 당근 10g, 양파 10g, 달걀 1개
부침가루 15g, 콩기름

1. 황태채는 물에 불려 준비한다.
2. 불린 황태채는 갈아주고 파프리카, 당근, 양파는 잘게 다진다.
3. 볼에 2와 부침가루 달걀을 넣고 잘 섞어준다.
4. 기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 노릇하게 구워 완성한다.



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

