

2026년 10월 식단표 - 죽형(만1-2세)

▶ 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	[식단 이용 시 참고사항]			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	▶ 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 -			소고기부추죽⑬	영양누룽지죽⑤	
점 심				쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑱ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만두국⑤⑥⑬ 순살가자미조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	
오후간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자			찐고구마+등글레차	온메밀국수③⑤⑥+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	10(토)
오전간식		청경채죽	닭살숙주죽⑮	영양누룽지죽⑤		두유⑤
점 심		쌀밥 두부미역국⑤⑥ 소고기잡스테인크 ⑤⑥⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 쌀밥 게살튀김①⑤⑥⑧ 백김치	쌀밥 건홍합살국⑩ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 백김치		카레라이스⑤⑥⑩ 멸치장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		슈크림빵①②⑥ +무가당주스	시리얼/우유②⑤⑥ +토마토⑫★	삶은달걀①+보리차		블루베리
열량(kcal)/ 단백질(g)		417.4/14.6	419.5/14.2	416.5/22.4		315.9/11.2
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	김가루잡쌀죽	두부가지죽⑤	열무죽	노른자양파죽①	영양누룽지죽⑤	우유②
점 심	쌀밥 순한버섯찌개⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기국⑤⑥⑬ 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦ 숙간나물⑤⑥ 백김치	돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 쌀밥 크림스프②⑤⑥ 양상추유자청무침 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태탕⑤⑥ 두부오이볶음⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 근대국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑬ 바지락살무나물⑤⑥⑮ 백김치	콩나물밥/양념장⑤⑥ 미소국⑤⑥ 백김치
오후간식	무화과 +무가당치즈②	완두앙금빵①②⑤⑥ +우유②	삼색볶음밥⑤ +사과	찐감자+메밀차③	애호박전①⑤⑥ +바나나	키위
열량(kcal)/ 단백질(g)	409.7/16.3	443.4/20.2	431.1/14	414.4/16.8	438.3/16.3	312/10.5
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 저당DAY	23(금)	24(토)
오전간식	소고기당근죽⑬	흑임자죽	치즈죽②	영양누룽지죽⑤	연두부죽⑤	두유⑤
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 목살수육⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 백김치	두부된장덮밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ ♥파프리카향태랑땡♥ ①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 다진오징어국⑦ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑬ 숙주나물 백김치	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭안심조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	볶음우동⑤⑥⑨⑮ 쌀밥 백김치
오후간식	멜론+두유⑤	롤빵①②⑤⑥ +무가당주스	쌀과자+포도★	찐단호박+옥수수차	카스테라①②⑥+감★	무화과
열량(kcal)/ 단백질(g)	407.2/16.4	423.3/14.9	444/21.6	405.1/16.2	422.6/18.3	324/12.4
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양배추죽	낙지죽	시금치죽	두부차죽⑤	영양누룽지죽⑤	우유②
점 심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기데리야끼볶음 ⑤⑥⑮⑱⑲ 아욱나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 순한돈육애호박찌개 ⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑬ 열무된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 백김치	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백김치	잔멸치주먹밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 백김치
오후간식	바나나 +무가당치즈②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	간장비빔국수⑤⑥+배	사과오렌지샐러드/ 마요네즈드레싱①②⑤	식빵튀김①②⑤⑥ +방울토마토⑫★	감
열량(kcal)/ 단백질(g)	403.2/15.1	444.5/17.8	425.1/14.5	430.6/15.4	442.5/16.2	318.2/12.7

원산지 표시		표준레시피는 수제로 제공되므로, 가공품 사용 시 가공품 란에 원산지를 작성해주세요.			
쌀(현미, 찰쌀, 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 / 명태 (러시아)산 오징어 (국내)산 / 낙지 (국내)산
돼지고기 (국내)산 소고기 (국내)산 / (한우) 닭고기 (국내)산 / 오리고기 (국내)산		가공품	게살 (꽃게- 국내)산 / 돈까스 (국내)산 / 너비아니 (국내)산 / 참치 (다랑어- 러시아)산 / 명엽채 (러시아)산		

2026년 10월 식단표 - 죽형(만3-5세)

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

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

일 자	[식단 이용 시 참고사항]			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	▶ 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 -			소고기부추죽⑬	영양누룽지죽⑤	
점 심				쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑤⑧ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잔			찐고구마+통글레차	온메밀국수③⑤⑥+배	
열량(kcal)/ 단백질(g)				683.2/27	673.4/31.3	
일 자	5(월) 개천절 대체	6(화)	7(수)	8(목) 저염DAY	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		청경채죽	닭살숙주죽⑮	영양누룽지죽⑤		두유⑤
점 심		쌀밥 두부미역국⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑩⑪ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	칼국수③⑥ 쌀밥 게살튀김①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 건홍합살국⑩ 돈육버섯볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 멸치장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		슈크림빵①②⑥ +무가당주스	시리얼/우유②⑤⑥ +토마토⑫★	삶은달걀①+보리차		블루베리
열량(kcal)/ 단백질(g)		643.7/22.5	683.3/24.2	643.5/34.7		486.1/17.3
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	김가루잡쌀죽	두부가지죽⑤	열무죽	노른자양파죽①	영양누룽지죽⑤	우유②
점 심	쌀밥 버섯찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기국⑤⑥⑮ 순살고등어양념찜 ⑤⑥⑦ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈까스①⑤⑥⑩⑫⑮ 쌀밥 크림스프②⑤⑥ 양상추유자청무침 깍두기⑨	쌀밥 동태탕⑤⑥ 두부오이볶음⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대국⑤⑥ 너비아니볶음⑤⑥⑮ 바지락살무나물⑤⑥⑮ 배추김치⑨	콩나물밥/양념장⑤⑥ 미소국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	무화과 +무가당치즈②	완두앙금빵①②⑤⑥ +우유②	삼색볶음밥⑤ +사과	찐감자+메밀차③	애호박전①⑤⑥ +바나나	키위
열량(kcal)/ 단백질(g)	638.1/25.6	683.7/31.3	667.8/21.6	639.8/25.5	677.2/25.3	482.9/16.5
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 저당DAY	23(금)	24(토)
오전간식	소고기당근죽⑮	흑임자죽	치즈죽②	영양누룽지죽⑤	연두부죽⑤	두유⑤
점 심	쌀밥 청국장국⑤⑥ 목살수육⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 미나리무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥ 배추맑은국⑤⑥ ♥파프리카황태랑뎡♥ ①③⑥ 깍두기⑨	쌀밥 다진오징어국⑦ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 숙주나물 배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭안심조림⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	볶음우동⑤⑥⑨⑮ 쌀밥 배추김치⑨
오후간식	멜론+두유⑤	롤빵①②⑤⑥ +무가당주스	쌀과자+포도★	찐단호박+옥수수차	카스테라①②⑥+감★	무화과
열량(kcal)/ 단백질(g)	629.8/25.5	652.6/23	683.1/33.2	626.1/25.1	642.3/28.7	501.3/19.3
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	양배추죽	낙지죽	시금치죽	두부차죽⑤	영양누룽지죽⑤	우유②
점 심	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기칠리볶음⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 돈육애호박찌개⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 세발나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮ 열무된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 김자반무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔멸치주먹밥⑤⑥ 실파장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 +무가당치즈②	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	간장비빔국수⑤⑥+배	사과오렌지샐러드/ 마요네즈드레싱①②⑤	식빵튀김①②⑤⑥ +방울토마토⑫★	감
열량(kcal)/ 단백질(g)	625.7/23.3	683.8/27	644.7/22	662.5/23.7	683.6/24.3	492.4/19.8

원산지 표시		표준재시피는 수제로 제공되므로, 가공품 사용 시 가공품 란에 원산지를 작성해주세요.			
쌀(현미,찰쌀,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 / 명태 (러시아)산 오징어 (국내)산 / 낙지 (국내)산	
돼지고기 (국내)산 소고기 (국내)산 / (한우) 닭고기 (국내)산 / 오리고기 (국내)산		가공품	게살 (꽃게- 국내)산 / 돈까스 (국내)산 / 너비아니 (국내)산 / 참치 (다랑어- 러시아)산 / 명엽채 (러시아)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)	
		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 (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, 3~4월 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 주 2회, 제철과일+유제품 주 3회로 구성 - 오전 간식 축형 식단 : 오전 간식 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↔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/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 소고기국⑤⑥⑬ 순살가자미양념찜⑤⑥ 김자반무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 오이겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	우영주먹밥⑤⑥ 멸치장국⑤⑥ 배추김치⑨
부추전①③⑥	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.