

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜	7 백로	8	9	10	11
오전간식	메고럽고 동그란 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않으며, 작게 썰어서 물과 함께 제공 및 주의 관찰이 반드시 필요합니다.	타락죽②	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 배추김치	으깬옥수수죽	바나나
점심	차조밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵간장무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 북어찜국⑤⑥ 토마토소스닭조림⑫⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	복숭아⑪ 표고카레라이스⑤⑥ 맑은장국⑤⑥ 해물채소전①⑤⑨⑪⑭ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 순한돈육감자탕⑤⑥⑩ 새송이버섯달걀부침①⑤⑥ 실치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	전복죽⑤⑩&매실주스	약과①②⑤⑥&우유미숫가루②⑤	유부초밥⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	444kcal/18g	442kcal/19g	443kcal/14g	442kcal/15g	439kcal/17g
날짜	14	15	16	17	18
오전간식	멜론	단호박죽	바나나	양송이크림스프②⑤	사과
점심	수수밥 순한김치국⑨ 쇠고기스태미너볶음⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 만둣국⑤⑥⑩ 토마토스크램블에그①⑤⑫ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 고등어양파조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ (수제)닭강정①⑤⑥⑫⑮ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 콩가루부추찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	닭가슴살굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑮ &우유②	시리얼 &우유②	자른알감자버터구이②⑤ &요구르트②	머핀①②⑤⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥ &우유②
열량/단백질	440kcal/21g	433kcal/14g	407kcal/15g	440kcal/18g	442kcal/17g
날짜	21	22	23	24	25
오전간식	자른샤인머스켓	표고버섯죽	배&요거트②	♥ 풍성하고 행복한 추석 보내세요 ♥	
점심	흑미밥 황태순두부국⑤⑥⑨ (저염저당) 오징어간장조림⑤⑥⑪ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은새우탕⑨ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 애호박양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥 +순한약고추장⑤⑥⑩ 실파미소장국⑤⑥ 어묵깻잎전①⑤⑥ 조미김 / 깍두기⑨	 ◆ 두뇌발달 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품 * 고등어 (70g/1,899mg), 오징어 (80g/623mg), 삼치 (60g/600mg)를 매뉴에 반영 ◆ 저염저당 배, 고구마, 표고버섯, 포도, 참나물, 아욱, 사과, 토마토, 멜론, 고등어, 대하, 삼치 ◆ 무도농산물 토마토	
오후간식	햄토마토샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ &우유②	토마토스파게티②⑥ &달기우유②	잡쌀유과①②⑤⑥ &식혜		
열량/단백질	421kcal/22g	442kcal/15g	440kcal/16g		
날짜	28	29	30		
오전간식	사과	고구마죽	골드키위		
점심	차조밥 쇠고기뭇국⑥ 두부간장조림⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 연근연장조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미니우동⑤⑥ 돈가스+소스⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	김가루주먹밥&우유②	오이토마토샐러드⑫&치즈②	찐달걀①&우유②		
열량/단백질	443kcal/15g	396kcal/15g	439kcal/18g		

원산지 표시	쌀(밥/죽)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지					고춧가루	배추
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					가공식품					
	콩	코다리(영태)	전복	오징어	고등어	어묵(연육명태)	미니핫도그(소시지·돼지)	맛살(연육명태/게)	만두(돼지)	햄(돼지)	돈가스(돼지)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	미국산/국내산	국내산	국내산	국내산

◆ 알레르기 유발물질 표시 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 포함) ⑲장

* ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
날짜		1	2	3	4
오전간식	매고르고 통그란 음식 (방울토마토, 포도, 메추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않으며, 작게 썰어서 물과 함께 제공 및 주의 관찰이 반드시 필요합니다.	타락죽②	멜론	으깬옥수수죽	바나나
점심		수수밥 사골팥국⑩ 새우살채소볶음⑤⑨ 숙주김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨미역국⑤⑥ 닭가슴살채소볶음⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 배추김치	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 순한돈육감자탕⑤⑥⑩ 새송이버섯달걀부침①⑤⑥ 실치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		치즈단호박찜②&두유⑤	케이크①②⑤⑥&우유②	미니핫도그①②⑥⑩&우유②	쌀시리얼&우유②
열량/단백질		686kcal/32g	616kcal/21g	631kcal/27g	643kcal/29g
날짜	7 백로	8	9	10	11
오전간식	씨없는자른포도&요거트②	누룽지죽	복숭아⑪	채소죽	배
점심	차조밥 게살탕①⑤⑥⑧⑨ 돈육참나물볶음⑤⑥⑩ 도토리묵간장무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 복어찜국⑤⑥ 토마토소스닭조림⑫⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	표고카레라이스⑤⑥ 해물채소전①⑤⑨⑪⑫ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	수수밥 가지양파국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 상추유자청샐러드 깍두기⑨ / 김자반⑤⑥	백미밥 다시마채들깨국 간장오리불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	전복녹두죽⑤⑧&매실주스	약과①②⑤⑥&우유미숫가루②⑤	유부초밥⑤⑥&우유②	찐고구마&우유②	밤식빵①②⑤⑥&우유②
열량/단백질	672kcal/26g	688kcal/29g	685kcal/21g	645kcal/22g	639kcal/24g
날짜	14	15	16	17	18
오전간식	멜론	단호박죽	바나나	양송이크림스프②⑤	사과
점심	수수밥 순한김치국⑨ 쇠고기느타리버섯볶음⑤⑥⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 만둣국⑤⑥⑩ 토마토스크램블에그①⑤⑫ 아욱무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육시래깃국⑤⑥⑩ 고등어양파조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ (수제)닭강정①⑤⑥⑫⑮ 당근숙주나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 콩가루부추찜⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	닭가슴살굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑮ &우유②	시리얼 &우유②	자른알감자버터구이②⑤ &요구르트②	머핀①②⑤⑥ &우유②	간장비빔국수⑤⑥ &우유②
열량/단백질	645kcal/31g	631kcal/21g	621kcal/23g	672kcal/27g	676kcal/26g
날짜	21	22	23 추분	24	25 추석
오전간식	자른샤인머스켓	표고버섯죽	배&요거트②	♥ 풍성하고 행복한 추석 보내세요 ♥ 뇌 기능향상 DHA & EPA를 함유한 식품 *고등어(70g/1,899mg), 오징어 (80g/623mg), 참치(60g/600mg)를 메뉴에 반영 배, 고구마, 표고버섯, 포도, 참나물, 아욱, 사과, 토마토, 멜론, 고등어, 대하, 참치 토마토	
점심	흑미밥 황태순두부국⑤⑥⑨ (저염저당) 오징어간장조림⑤⑥⑪ 감자채당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은새우탕⑨ 돈육잡스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 애호박양념찜⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥 + 순한약고추장⑤⑥⑩ 어묵깁전①⑤⑥ 조미김 깍두기⑨		
오후간식	햄토마토샌드위치①②⑤⑥⑩⑫⑮ &우유②	토마토스파게티②⑥ &딸기우유②	참쌀유과①②⑤⑥ &식혜		
열량/단백질	624kcal/31g	684kcal/23g	685kcal/23g		
날짜	28	29	30		
오전간식	사과	고구마죽	골드키위		
점심	차조밥 쇠고기뭇국⑩ 두부간장조림⑤⑥ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 연근양파조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미니우동⑤⑥ 돈가스+소스⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추샐러드(오리엔탈드레싱)⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	김가루주먹밥&우유②	오이토마토샐러드⑫&치즈②	찐달걀①&우유②		
열량/단백질	648kcal/20g	602kcal/22g	641kcal/25g		

원산지 표시	쌀(밥/죽)					쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치	
	백미	잡쌀	현미	흑미	누룽지					고춧가루	배추
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					가공식품					
	두부류	코다리 (명태)	전복	오징어	고등어	어묵 (연육·명태)	미니핫도그 (소시지·돼지)	맛살 (연육·명태/게)	만두 (돼지)	햄 (돼지)	돈가스 (돼지)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	미국산/국내산	국내산	국내산	국내산

• 알레르기 유발물질 표시 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합,포함) ⑲잣
 * ⑬ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도로 표기하지 않습니다.



우리 아이 먹거리 신호등 “어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

*‘어린이 식생활안전관리 특별법’에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

식생활 안전

지자체

- 기호식품 우수판매업소
- 어린이급식관리지원센터
- 식품안전보호구역
- 급식시설 점검
- 식중독

식생활 영양

지자체

- 나트륨·당류 섭취
- 비만
- 기호식품 품질인증
- 식생활 교육 및 홍보
- 균형 식단 준수

식생활 인지·실천

어린이

- 식품 종류별 섭취 빈도
- 식생활 안전 관련 정책 인지

어린이 식생활 기초행태조사

② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

현황 분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

지역간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, 어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료가 됩니다.

④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

어린이 식품안전보호구역



학교와 해당 학교의 경계선으로부터 직선거리 200미터 범위 안의 구역을 지정

어린이 기호식품 우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내 위생적이고 건강한 식품만 판매하는 업소

어린이 기호식품 품질인증



안전과 영양 기준을 모두 통과한 제품에는 품질인증 식품으로 지정

어린이·사회복지 급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은 소규모 급식소에 대한 체계적인 위생 및 영양관리 지원





식단 안내문



2020 한국인영양소섭취기준(한국영양학회)을 참고하여 에너지는 연령별 필요추정량을 단백질, 비타민 A, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 연령별 권장섭취량을, 연령별 권장섭취량이 없는 나트륨의 경우에는 총분섭취량을 적용하여 영양제공목표량을 설정하였습니다. 유아(만3~5세)의 점심, 오전·오후간식식단은 유아 1일 에너지 제공 목표량의 약 46%를 충족시킬 수 있도록 작성하였습니다. 영아(만1~2세)의 식단은 유아(만3~5세)식단에서 영아(만1~2세)가 먹기 어려운 식재료를 수정, 제외하거나 조리방법을 변경하였습니다.

연령별 1일 에너지 및 영양섭취기준

연령	에너지 (kcal)	탄·단·지 에너지 구성비율 (%)	단백질 (g)	비타민 A (μg/RAE)	비타민 C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)	나트륨 (mg)
영아 (만1~2세)	900	55-65:7-20:20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6	810
유아 (만3~5세)	1,400	55-65:7-20:15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7	1,000

식단종류 6종

1. 이유식초기·중기/후기(4~5개월, 6~8개월, 9~11개월)

2. 일반형, 영아전담형(만1~2세)

3. 일반형(만3~5세)

식단의 구성	식단 구성의 예
나트륨저감화	돌쩌주, 넷쩌주 수요일 운영
나트륨·당저감화	저염·저당화 날 저염·저당메뉴로 구성
가공식품최소화	주 3회 이상 신선한 채소 및 과일·자연간식 제공 및 가공식품 월 2회 제공
유제품 매일 1회 제공	성장기 어린이의 칼슘 섭취 증가를 위해 매일 1회 이상 제공
푸드브릿지	영유아가 싫어하는 음식을 여러 가지 방법을 통해 단계별로 노출 시킴으로써 편식개선을 위한 식단 제공
생일식단	생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용
친환경식단	친환경 식재료 사용 - 쌀, 잡곡류(쌀, 찰쌀, 흑미, 조, 수수 등)/채소류(감자, 고구마, 애호박, 당근, 양배추, 쫄면, 청파망, 부추, 시금치, 아욱, 양파, 무, 버섯류, 연근채, 도라지채, 건고사리 등) / 육류(돼지고기, 오리훈제, 닭고기, 달걀 등) / 과일류(방울토마토, 배, 딸기, 참외 등)
원산지 표시	쌀, 김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 수산물
알레르기 유발 식품 표시	달걀, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류, 갯
신메뉴레시피	편식 예방 및 건강한 식습관 형성을 위한 신메뉴 월 1회 구성 및 레시피 제공

식단감수

시설 사정에 맞게 식단 수정을 원하시는 경우, 아래 대체 식품군을 참고하여 수정한 다음 센터로 식단감수 요청
* 같은 식품군 내에서 식재료를 변경할 시에는 식단감수 요청이 필요 없습니다. (간식 및 조리법 변경은 감수대상임)

구분	변경 가능한 대체 식품군
밥	수수밥, 보리밥, 차조밥 등 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용가능
국	채소국/ 호박국, 근대국, 감자양파국, 시금치된장국, 미역국, 콩나물국 등 고깃국/ 쇠고기뭇국, 육개장, 닭개장, 북어채뭇국, 황태채뭇국, 어묵국, 오징어묵국, 등 육류/ 제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림), 훈제오리 등
주반찬	어류/ 고등어, 공치, 임연수, 코다리, 병어, 삼치, 장어(조림, 구이), 오징어볶음 등 알류 및 콩류/ 달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
김치	얼갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기, 동치미 등
과일	사과, 배, 딸기, 키위, 파인애플, 바나나, 토마토, 귤, 블루베리 등
떡	송편, 꿀떡, 바람떡, 영양떡, 증편, 꿀백설기, 백설기, 무지개떡, 보리떡, 호박설기, 쑥설기, 절편, 경단 등
빵	크로와상, 모닝빵, 토스트, 샌드위치, 패스츄리, 핫케익, 머핀, 호빵, 단팃빵, 마들렌 등
차	보리차, 둥글레차, 옥수수차, 매실차, 유자차, 모과차, 대추차, 메밀차, 현미차 등

