



식단안내문

식단 종류(2025 한국인 영양소 섭취 기준 : 1일 에너지 필요추정량 적용)

구분		열량 (kcal)	단백질 (g)	종류	구성	제공 일자
영아	만1-2세	900	20	간식 및 일반식	일반형	월~토 (6일)
					죽·유제품형	
유아	만3-5세	1,400	25		죽식형	
					유제품형	
총 누계					8종	

식단 구성

- 유형별 식단 제공 : 오전간식을 기준으로 죽·유제품형식단, 죽식형식단, 유제품형식단은 급식소 현장 요구도를 반영하여 제공(일반형식단 제외)

- 매주 수요일은 일품 메뉴의 날로 '일품요리' 1끼로 구성
- 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공
- 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공
- 매 월 흔히 구할 수 있는 제철 식재료 5가지를 선정하여 식단에 반영
- 제공된 음식물이 너무 자극적이거나 짜지 않게 조리되어야 하며, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 제공
- 개별요구에 맞추어 충분한 양의 급·간식 제공, 연령 특성에 맞게 음식의 양, 크기, 맛, 조리형태 등도 고려하여 제공
- 모든 메뉴 조리시 저염저당 권장(국 염도 0.5% 이하 권장)

알레르기 유발식품

- 「학교급식법」에 근거한 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 매겨 알레르기 정보 제공

- 양념류 등(간장, 된장, 고추장, 콩기름)가 포함된 메뉴(국, 무침, 조림 등)도 대두 또는 밀의 알레르기 유발 물질 표기
- 가공식품마다 포함된 성분이 다르므로 반드시 제조사별 '원재료 및 함량'을 확인 후 제공
- 식품 알레르기에 대한 사전조사를 통해 급식 안전사고에 대비(식품 알레르기 실태 조사서는 보호자의 동의가 확인되어야 함)
- 식품 알레르기 질환 지침 마련 : 식품 알레르기 질환 관련 내용(식품 알레르기 유발 식품의 예 등), 실질적인 대처방법(대체음식 제공 등)
- 알레르기 유발물질 이외의 식품에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니, 해당 원아의 경우 각별한 주의 및 해당되는 원인식품도 식단에 표시

원산지 표시

농축수산물(29)	원산지 표시 대상 품목
농산물(3)	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 찰쌀, 현미, 찌른 쌀 포함), 콩(가공두부, 콩국수, 콩비지) * 해당 농산물 가공품 포함
축산물(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함) * 식육·포장육·식육가공품 포함
수산물(20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세 * 해당 수산물 가공품 포함

식단감수안내

- 등록급식소 특성에 따라 다른 식품군, 조리법 변경을 해야 하는 경우 「식단 감수 요청서」와 「변경된 식단표」를 메일로 발송해 주시기 바랍니다.

- 식단감수 요청이 불필요한 경우
 - 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우
 - 영양사가 작성·제공 식단에서 추가 메뉴를 더 배식을 하는 경우 (영양사가 작성한 메뉴를 모두 제공하고 부찬(나물류)을 1찬으로 추가하여 총 4찬으로 제공하는 경우 및 오후간식으로 제철과일을 더 제공하는 경우, 영양사가 작성한 메뉴에 식재료를 추가하여 메뉴를 제공하는 경우 등)

생일식단 및 견학식단

- 생일식단 및 견학식단은 원하시는 날짜에 원 내 사정에 맞게 별도의 감수 절차 없이 사용 가능, 배식 관리 및 시간차 배식(2시간 이내 소진 및 폐기)에 주의
- 식단표와 급식일지, 보존식 기록표에는 실제 제공된 급·간식을 기록

구 분		생 일 식 단									
오전간식		🔴계절과일 백미밥		🔴계절과일 백미밥		🔴계절과일 백미밥		🔴계절과일 백미밥		🔴계절과일 백미밥	
점 심		쇠고기미역국⑤⑥⑬		돌깨미역국⑤⑥		조갯살미역국⑤⑥⑬		새우살미역국⑤⑥		쇠고기미역국⑤⑥⑬	
		고등어구이⑤⑥⑦		순살찜닭⑤⑥⑮		함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬		소불고기⑤⑥⑬		순살닭강정①⑤⑥⑮	
		파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨		당근숙주나물⑤ 깍두기⑨		과일샐러드② 깍두기⑨		애호박전⑤⑥ 배추김치⑨		양배추감자채전⑤⑥ 백김치	
오후간식		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)											
만1-2세		449/12		420/13		460/13		487/15		461/16	
만3-5세		626/18		581/18		643/19		678/21		592/22	
구 분		견 학 식 단									
점 심		꼬마김밥⑤⑬		유부초밥⑤⑥		멸치주먹밥⑤		참치주먹밥⑤		치즈꼬마김밥⑬	
		후식 : 호상요구르트②		깍두기⑨		미소장국⑤⑥		미소장국⑤⑥		유부장국⑤⑥	
				후식 : 과채주스		깍두기⑨		배추김치⑨		깍두기⑨	
열량(kcal)/단백질(g)											
만1-2세		220/6		160/4		179/6		185/9		188/7	
만3-5세		300/7		226/6		254/8		285/13		290/10	

청도군 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management			2026년 10월 식단표 [식단 유형 : 일반형 / 대상 : 만1-2세 만3-5세]					국립 다솔어린이집						
작성 자 : 영양팀								제공일 : 2026. 9. 18.						
구 분		[식단 안내]				1[목]		2[금]		3[토]				
오전간식						부추된장죽⑤⑥		● 단감		개천절				
점심		▶ 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 신선 간식 제공 → “●” ▶ 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품 제공 ▶ 제공된 음식물이 자극적이거나 짜지 않게 조리되어야하며, 고춧가루가 들어가는 경우 가급적 맵지 않게 제공				백미밥 감자수제비국⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ ★ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 동태살국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		▶ 매월 제철 식재료 5가지를 선정하여 2회이상 식단에 반영 → “★” ▶ 10월 제철 식재료 안내 : 고구마, 배추, 무, 고등어, 참치				구운달걀①/ 우유②		무환자나무①/2560025/우유②						
열량(kcal)/단백질(g)						464/17 666/24		444/25 649/33						
구 분		5[월]		6[화]		7[수]		8[목]		9[금]		10[토]		
오전간식				두부들깨죽⑤		● 사과		버섯죽		한글날		검은콩두유⑤		
점심		대체 휴일		백미밥 황태국⑤⑥ 무른쇠갈비찜(鴨)⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 가지튀김+탕수스①⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 배추김치⑨		기장밥 맑은콩나물국⑤ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 무른멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨				수수밥 배추된장국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 채소달걀찜① 깍두기⑨		
오후간식				늙은호박전⑤⑥우유②		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 가지튀김+탕수스①⑤⑥		미니악과①②⑤⑥우유②				케이크(생크림)①②⑤⑥⑬		
열량(kcal)/단백질(g)				459/19 667/27		456/20 622/30		445/21 652/30				460/22 647/32		
구 분		12[월]		13[화]		14[수]		15[목]		16[금]		17[토]		
오전간식		● 키위		당근죽		● 포도		쇠고기 채소죽⑬		● 배		두유⑤		
점심		백미밥 해물순두부국⑤⑧⑬ 간장비빔만두⑤⑥⑩ 숙주나물무침 배추김치⑨		백미밥 느타리버섯들깨탕⑤⑥ 돈육청경채채소(조림)⑤⑥⑩ 감자볶음⑤ 배추김치⑨		닭살채소볶음밥⑤⑥⑬ 알갈이국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 계살탕①⑤⑥⑧ 오리고기채소찜+소스⑤⑥ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 달걀미역국①⑤⑥ ★ 삼치구이⑤⑥ 양배추참깨나물 깍두기⑨		차조밥 감자양파국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑬⑮ 참나물무침 배추김치⑨		
오후간식		유부초밥⑤⑥우유②		오리고기(15602)우유②		호떡④⑤⑥우유②		● 군고구마/ 우유②		치즈스틱②⑤우유②		크림리조또②⑤⑩		
열량(kcal)/단백질(g)		482/17 666/23		441/16 655/24		383/15 565/22		474/18 663/32		391/19 612/31		444/17 661/26		
구 분		19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]		24[토]		
오전간식		● 바나나		달걀죽①		● 단감		새우살채소죽⑨		● 파인애플		검은콩두유⑤		
점심		기장밥 애호박새우전국찌개⑨ 차돌박이숙주볶음⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 배추맑은국 고등어조림⑤⑥⑦ 취나물된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		★ 무밥 & 양념장⑤⑥ 미역국⑤⑥ 간풍돼지고기볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨		백미밥 하얀팥죽국⑤⑥⑬⑮ 두부까스+소스①⑤⑥⑫⑮ 알갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 설령탕+소면⑥⑬ 김달걀말이①⑤ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기불고기덮밥⑤⑥⑬ 숙주맑은국 채소전①⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		치즈주먹밥②⑤우유②		● 찐감자/ 우유②		크림빵①②⑥우유②		꼬치어묵⑤⑥우유②		간장닭강정⑤⑥⑬우유②		참치두부찌개(12560)우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		458/14 621/19		411/16 606/24		464/15 610/20		420/20 646/30		458/21 654/30		455/15 626/21		
구 분		26[월]		27[화]		28[수]		29[목]		30[금]		31[토]		
오전간식		● 배		닭죽⑬		● 사과		전복죽⑬		● 키위		두유⑤		
점심		백미밥 쇠고기탕국⑤⑬ 달걀장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치		백미밥 감자맑은국⑤⑥ 순살가자미찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈까스덮밥⑤⑥⑩⑫⑮ 미소장국⑤⑥ 유자청두부샐러드⑤ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨		백미밥 건새우뚝국⑨ 닭안심간장구이⑤⑥⑬ 파프리카배우침 배추김치⑨		수수밥 복엇국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살데리야끼볶음밥⑤⑥⑬ 부추맑은국 대구살조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		총무김밥/ 우유②		배추전①⑤⑥우유②		단호박찜/ 우유②		롤빵①②⑤⑥우유②		고구마튀김⑤⑥우유②		잔치국수①⑤⑥		
열량(kcal)/단백질(g)		396/15 570/21		422/17 591/24		387/14 578/22		441/19 640/28		404/16 616/25		388/21 527/30		
원 산 지 표 시														
쇠고기(한우/젓소/육우)			돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물 & 수산물 가공품	동태	고등어	전복	오징어		
국내산		외국산				배추	고춧가루							
한우, 육우		호주, 육우		국산	국산	국산	국산		러시아	노르웨이	국산	원양산		
콩		쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 및 식육 가공품	떡갈비	돈까스	동그랑땡		어묵	게살				
두부	콩비지	국산					중국		국산					
국산	국산	국산												
알레르기 유발식품			①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
✓ 위 식단은 식재료의 수급상황에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.						주소 : 청도군 매전면 청려로 3017(구.관하초등학교) 전화 : 054-373-2218 팩스 : 054-373-2219 메일 : cheongdo2218@ccfsm.or.kr 홈페이지 : https://dietary4u.mfds.go.kr/cheongdo/								