식 단 안 내 문

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 저염·저당 권장(국 염도 0.5% 이하 권장)

알레르기 유발식품

- 「학교급식법」에 근거한 **식품 알레르기 유발물질 표기를 강화**하여 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, 찹쌀, 현미, 찐쌀 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, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 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		계절과일		계절과일		계절과일		계절과일	
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 고등어구이⑤⑥⑦ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨		백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 과일샐러드② 깍두기⑨		백미밥 새우살미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 애호박전⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 순살닭강정①⑤⑥⑮ 양배추감자채전⑤⑥ 백김치	
오후간식	케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②		케이크①②⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	449/12	626/18	420/13	581/18	460/13	643/19	487/15	678/21	461/16	592/22
만1-2세 / 만3-5세										
구 분	견 학 식 단									
점 심	꼬마김밥⑤⑬ 후식 : 호상요구르트②		유부초밥⑤⑥ 깍두기⑨ 후식 : 과채주스		멸치주먹밥⑤ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식 : 과채주스		참치주먹밥⑤ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 후식 : 계절과일		치즈꼬마김밥⑬ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨ 후식 : 계절과일	
열량(kcal)/단백질(g)	220/6	300/7	160/4	226/6	179/6	254/8	185/9	285/13	188/7	290/10
만1-2세 / 만3-5세										

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

2026년 11월 식단표

[식단 유형 : 일반형 / 대상 : 만1-2세 만3-5세]

국공립 다솔 어린이집

작성자 : 영양팀

제공일 : 2026. 10. 19.

구 분	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	단감	대구채소죽	바나나	들깨죽	귤	두유⑤
점심	차조밥 무채양팟국⑤⑥ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 느타리버섯전⑤⑥ 무른잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	무른낙지채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국 소불고기⑤⑥⑯ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우크림소스조림②⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	두부유부초밥/우유	토마토스파게티②⑤⑥	미니붕어빵①우유②	피자①②⑤⑥우유②	스쁑토스트①②⑤⑥우유②	단감샐러드①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	448/22 654/33	426/19 655/30	402/17 593/25	457/18 673/26	393/14 606/22	399/14 586/21
구 분	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	배	누룽지죽	키위	흑임자죽	포도	검은콩두유⑤
점심	백미밥 모듬어묵탕⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 무초절임 배추김치⑨	백미밥 안매운돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추들깨국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 삼치간장조림⑤⑥ 참나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 바싹불고기⑤⑥⑯ 당근숙주나물⑤ 깍두기⑨	흑미밥 미니우동⑤⑥ 미니돈까스케첩①⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쇠고기주먹밥⑤우유	찐고구마/우유②	마들렌①②⑥우유②	삶은달걀①우유②	쌀강정⑤⑥우유②	핫케이크①②⑤⑥오미자차
열량(kcal)/단백질(g)	480/20 664/27	479/16 663/22	476/18 685/27	403/17 592/25	406/13 568/18	469/14 651/20
구 분	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	바나나	녹두죽	단감	김가루찹쌀죽	귤	두유⑤
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 새우채소전①⑤⑥⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 흰살생선강정⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로비빔밥①⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 닭살버터구이②⑮ 배추김치⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 무른우엉조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 맑은홍합국⑯ 쇠고기육전①⑤⑯ 부추사과부침 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 임연수구이⑤⑥ 건새우채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토리조또②⑫	물만두⑤⑥⑩⑯⑱매실차	치즈케이크①②⑤⑥우유②	찐감자/우유②	두부스틱⑤우유②	메밀전병⑤우유②
열량(kcal)/단백질(g)	419/17 643/28	418/14 613/22	410/17 597/25	424/20 649/30	434/16 603/22	431/18 595/25
구 분	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	포도	전복죽⑱	사과	새우살채소죽⑨	배	검은콩두유⑤
점심	백미밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 연근튀김⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 달걀국① 무른오징어무조림⑤⑥⑰ 백김치	차조밥 다시마양파국 닭살고구마조림⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 표고버섯된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 토란줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육시금치덮밥⑤⑥⑩ 조갯살부추맑은국⑱ 브로콜리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니우동⑤⑥	감자채전⑤⑥우유②	크로와상딸기잼①②⑥우유②	치즈볼⑤과채주스	찐빵⑤⑥우유②	약밥/우유②
열량(kcal)/단백질(g)	398/14 571/20	434/12 645/18	402/16 580/22	432/16 643/24	400/16 555/22	412/20 553/27
구 분	30[월]	[식단 안내]				
오전간식	귤					
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 미트볼구이⑤⑥⑩⑯ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	▸ 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 ▸ 매월 제철 식재료 5가지를 선정하여 2회이상 식단에 반영 ➜ "☘" ▸ 11월 제철 식재료 안내 : 연근, 표고버섯,, 무, 홍합, 삼치				
오후간식	채소주먹밥⑤우유②					
열량(kcal)/단백질(g)	432/12 630/17					

원 산 지 표 시

쇠고기(한우/젖소/육우)		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물 & 수산물 가공품	동태	고등어	전복	오징어
국내산	외국산				배추	고춧가루					
한우,육우	호주,육우	국산	국산	국산	국산	국산		러시아	노르웨이	국산	원양산
콩		쌀 (밥,죽,누룽지)	떡갈비	돈까스	동그랑땡			어묵	게살		
두부	콩비지	콩 및 식육 가공품	국산	국산	국산,미국			중국	국산		
국산	국산	국산			베트남						

알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(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/