밀양시 센터 식단 안내문

식단의 구성

▶ 2020년 한국인 영양섭취 기준으로 어린이 식단 작성 프로그램을 활용하여 작성합니다.

구분	만 1~2세	만 3~5세	만 6~8세	만 9~11세
에너지(kcal)	900	1,400	1,600	1,900
단백질(g)	20	25	35	40

▶ 점심과 저녁은 밥, 국, 주찬, 부찬, 김치로 구성됩니다.

▶ 어린이 성장시기별 영양관리를 위해 **연령별 맞춤형 식단을 제공**합니다.

▶ 영양사가 작성한 식단을 그대로 사용하고 **식단과 일치하는 급·간식을 제공**하도록 합니다.

▶ 영유아의 **연령 특성을 고려한 급·간식(크기, 맛, 조리 형태 등)을 제공**하도록 합니다.

▶ 국의 염도는 **0.5% 이하로 싱겁게 제공**하도록 합니다.

원산지 표시

▶ 농산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조에 근거하여 원산지 품목 대상에 대해 원산지를 표시해야 합니다.

▶ 원산지 표시 해당 식품이 함유된 **가공식품의 경우 원재료에 대한 원산지를 표기**합니다.

▶ 어린이급식소에서 **원산지를 작성하여 부모에게 제공**해야 합니다.

▶ 쌀(죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(동태, 코다리), 고등어, 갈치, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세

식품알레르기 유발 식품 표시

▶ 주재료에 대한 알레르기 유발식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표기합니다.

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염(건조과실 등) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

▶ 식품 알레르기가 있는 경우 급·간식 제공 시 **대체식 또는 원인 식품을 제거**하여 제공해 주시기 바랍니다.

▶ 대체식은 같은 식품군 내 동일한 조리법으로 변경 가능합니다.

▶ 과도한 식품 제한은 영양상태 불량을 야기시키고, 성장지연의 위험성이 증가함으로 식품 제한은 **병원에서의 진단에 근거**하여 식사 관리가 이루어져야 합니다.

▶ 영·유아의 경우 집에서 다양한 식품을 경험하지 못했으므로 어린이집에서 처음 먹어보는 식품들이 있을 수 있습니다. 어린이집에서 처음 접한 식품에 대해 알레르기를 나타낼 수 있으므로 급식소에서는 해당 내용에 대해 기록하고 부모님에게 알려주시기 바랍니다.

2026년 10월 일반형 Ⅱ 식단

[만 1-2세 기준]

발행일 : 2026년 9월 15일
작성자 : 어린이팀
밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

보람 어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전간식	▶ 오전 간식으로 죽이 주 3회 제공됩니다. ▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다. ▶ 과일간식 지원사업으로 7일, 14일, 21일, 28일에 관내산 제철 과채가 제공되며 해당 품목은 ♠로 표시됩니다. ▶ 식단 및 메뉴 만족도 조사 결과에 따라 추천 메뉴를 식단에 반영하였습니다. 해당 추천 메뉴는 ♥로 표시됩니다. ▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)			전복죽⑱	옥수수죽	
점심				백미밥 북엇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				씨리얼 우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차	
에너지 단백질				492/20	474/18	
일자	5 대체 휴일	6	7 밀양 과일DAY	8	9 한글날	10
오전간식		닭살양파죽⑮	♠사과	참치채소죽		떠먹는요구르트②
점심		백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 애호박버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥오므라이스①⑤⑫⑯ 물만둣국⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 승늉 쇠고기육전①⑤⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩	바나나 우유②		유부초밥⑤⑥ 보리차
에너지 단백질		460/18	429/20	490/22		494/13
일자	12	13	14 밀양 과일DAY	15	16	17
오전간식	키위	김가루찹쌀죽	♠샤인머스캣	쇠고기죽⑯	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	식혜
점심	백미밥 달걀국① 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 상추무침 배추김치⑨	안매운돈육김치볶음밥⑤⑨⑩ 콩나물국⑤ 파프리카맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬ 보리차	단감 떠먹는요구르트②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥	찐감자 우유②	크림리조또②⑤⑩
에너지 단백질	446/12	485/15	451/15	406/16	471/34	452/16
일자	19	20	21 밀양 과일DAY	22	23	24
오전간식	배	게살죽①⑤⑥⑧	♠멜론	전복채소죽⑱	새우살죽⑨	검은콩두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국 순살가자미조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	♥참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑭⑱ 순두붓국⑤ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 김당면국⑤⑥ 연근강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	단호박맛탕⑤ 우유②	씨리얼 우유②	사과 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	미니약과①②⑤⑥ 우유②
에너지 단백질	428/19	477/18	447/20	458/19	445/18	477/13
일자	26	27	28 밀양 과일DAY	29	30	31
오전간식	단감	참깨채소죽	♠샤인머스캣	달걀죽①	쇠고기채소죽⑯	과채주스
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자양팟국 오리부추볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	♥돈육카레라이스⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 탕국⑯⑱ 안매운김치전⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	백미밥 사골곰탕⑯ 순살코다리강정⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	귤 어린이치즈②	머핀①②⑤⑥ 우유②	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	채소고로케①⑤⑥
에너지 단백질	443/14	440/16	458/16	449/13	485/18	447/24
일자	생일식단					
오전간식	단호박죽					
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<알레르기 유발식품 표시> 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성) ♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
오후간식	케이크①②⑤⑥ 우유②					
에너지 단백질	490/16					

<원산지 표시>

♣ 농산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조에 근거하여 원산지 품목 대상에 대해 원산지를 표시해야 합니다.

쌀(흑미/찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(한우)
밥	죽	국내산	국내산	국내산	국 : 국내산 죽 : 국내산 반찬 : 국내산
국내산	국내산				

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치
전복	명태(흰살생선전)	진미채	동그랑땡	함박스테이크	
국내산	러시아산	오징어 : 페루산	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산
참치		고등어	콩		
가다랑어 : 원양산		국내산	두부	순두부	
			국 : 외국산 반찬 : 외국산	외국산	

2026년 10월 일반형Ⅱ식단

[만 3-5세 기준]

발행일 : 2026년 9월 15일
작성자 : 어린이팀
밀양시 어린이·사회복지급식관리지원센터

보람 어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전간식	▶ 오전 간식으로 죽이 주 3회 제공됩니다. ▶ 식재료 수급 상황에 따라 동일 식품군 내에서 식재료가 변경될 수 있습니다. ▶ 과일간식 지원사업으로 7일, 14일, 21일, 28일에 관내산 제철 과채가 제공되며 해당 품목은 ♠로 표시됩니다. ▶ 식단 및 메뉴 만족도 조사 결과에 따라 추천 메뉴를 식단에 반영하였습니다. 해당 추천 메뉴는 ♥로 표시됩니다. ▶ 영양량 표시 단위 : 에너지(kcal)/단백질(g)			전복죽⑱	옥수수죽	
점심				백미밥 북엇국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				씨리얼 우유②	게살주먹밥①⑤⑥⑧ 보리차	
에너지 단백질 일자				676/28	677/26	
오전간식	5 대체 휴일	6	7 밀양 과일DAY	8	9 한글날	10
점심		닭살양파죽⑮ 백미밥 쇠고기국⑤⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 애호박버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	♠사과 ♥오므라이스①⑤⑫⑯ 물만둣국⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑰ 배추김치⑨	참치채소죽 차조밥 미역국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		떠먹는요구르트② 백미밥 숭늉 쇠고기육전①⑤⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩	바나나 우유②		유부초밥⑤⑥ 보리차
에너지 단백질 일자		629/25	613/29	682/32		673/18
오전간식	12	13	14 밀양 과일DAY	15	16	17
점심	키위 백미밥 달걀국① 동그랑땡⑤⑥⑩⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	김가루찹쌀죽 흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 상추무침 배추김치⑨	♠샤인머스캣 안매운돈육김치볶음밥⑤⑨⑩ 콩나물국⑤ 파프리카맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쇠고기죽⑯ 백미밥 어묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 아몬드잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 백미밥 두부된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	식혜 백미밥 들깨배춧국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	꼬마김밥⑤⑬ 보리차	단감 떠먹는요구르트②	잼치즈샌드위치①②⑤⑥ 우유②	볶음우동⑤⑥	찐감자 우유②	크림리조또②⑤⑩
에너지 단백질 일자	637/18	653/20	616/20	628/26	645/48	646/23
오전간식	19	20	21 밀양 과일DAY	22	23	24
점심	배 백미밥 미역국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살죽①⑤⑥⑧ 백미밥 애호박맑은국 순살가자미조림⑤⑥ 하얀무생채 배추김치⑨	♠멜론 ♥참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 순두붓국⑤ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	전복채소죽⑱ 기장밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 참깨브로콜리무침 배추김치⑨	새우살죽⑨ 백미밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	검은콩두유⑤ 삼색나물비빔밥⑤⑥ 김당면국⑤⑥ 연근강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	단호박맛탕⑤ 우유②	씨리얼 우유②	사과 떠먹는요구르트②	후리가케주먹밥⑤⑥ 보리차	미니약과①②⑤⑥ 우유②
에너지 단백질 일자	611/28	644/24	611/28	622/27	635/25	617/15
오전간식	26	27	28 밀양 과일DAY	29	30	31
점심	단감 백미밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참깨채소죽 차조밥 감자양팟국 오리부추볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	♠샤인머스캣 ♥돈육카레라이스⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	달걀죽① 백미밥 탕국⑯⑱ 안매운김치전⑤⑥⑨ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기채소죽⑯ 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 상추겉절이 배추김치⑨	과채주스 백미밥 사골곰탕⑯ 순살코다리강정⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 우유②	귤 어린이치즈②	머핀①②⑤⑥ 우유②	잔멸치주먹밥⑤ 보리차	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	채소고로케①⑤⑥
에너지 단백질 일자	615/19	603/21	627/22	641/18	693/26	638/35
오전간식	생일식단	<알레르기 유발식품 표시> 알레르기 유발 식품 정보를 음식명 옆에 번호로 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳기타(해당식품작성) ♣ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
점심	단호박죽 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	케이크①②⑤⑥ 우유②					
에너지 단백질 일자	680/21					

<원산지 표시>

♣ 농산물 원산지 표시에 관한 법률 제 5조에 근거하여 원산지 품목 대상에 대해 원산지를 표시해야 합니다.

쌀(흑미/찹쌀)		돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기(한우)
밥	죽	국내산	국내산	국내산	국 : 국내산 죽 : 국내산 반찬 : 국내산
국내산	국내산				

수산물 및 수산물가공품			육류가공품		배추김치	
전복	명태(흰살생선전)	진미채	동그랑땡	함박스테이크		
국내산	러시아산	오징어 : 페루산	돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	쇠고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산 닭고기 : 국내산	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	
참치		고등어	콩			
가다랑어 : 원양산		국내산	두부	순두부		
			국 : 외국산 반찬 : 외국산	외국산		