

식단안내문

• 식단 작성기준 및 구성 안내

(2025. 12. 15. / 영양팀)

구분	연령	에너지(Kcal) 필요추정량*	단백질(g) 권장섭취량**	유형	비고
이유식	4-5개월	25-30	10	초기이유식	미음 형태로 구성
	6-8개월	60-70	15	중기이유식	죽 형태로 구성
	9-11개월	100-120	15	후기이유식	무른밥 형태로 구성
영유아 식단	1세 초기	900	20	-	매운양념, 저작이 어렵거나 삼킴주의 식품 등 제외 오전간식을 죽으로 구성
	1-2세	900	20	점심(죽식형, 일반형) 저녁	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성
	3-5세	1,400	25		일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성

*이유식: 1회 제공 기준 / 영유아 식단: 1일 제공 기준

**1일 제공 기준

• 메뉴 구성 안내

신선한 과일 및 채소	신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식으로 구성합니다. ▶ 녹색 으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색 으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색 으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다.

• 원산지 표시 안내

농산물(3종)			축산물(6종)			
 쌀 (밥, 죽, 누룽지)	 배추김치 (배추, 고춧가루)	 콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	 소고기	 돼지고기	 닭고기/오리고기	 양고기/염소고기
수산물(20종)						
 고등어	 명태	 오징어	 전복	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세		

▶ 「농수산물의 원산지표시에 관한 법률」에 따른 식재료 원산지 표시

• 식품알레르기 유발물질 표시 안내

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
알류 (가금류만 해당)	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기	복숭아	토마토	아황산류
⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	「학교급식법」에 따른 알레르기 유발 식품 19종의 사용 여부 표시						
호두	닭고기	소고기	오징어	조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	잣							

▶ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▶ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품의 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.

• 식단 운영 관리 안내

식재료 수급상황 등 불가피한 사유로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하여 주시기 바랍니다.

▶ 자세한 내용은 [동일 식품군 내 대체 식재료 예시]를 참고해 주세요.

• 식단 감수 안내

식단감수 요청서를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 [식단 감수 안내문]을 참고해 주세요.

2026년 10월 식단표 (1-2세 일반형)

▶발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶담 당: 강서희 영양사
▶발행일: 2026. 9. 16.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]				
오전간식				검은콩두유 ⑤	전복죽 ⑱				
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 배추김치 ⑨				
오후간식				찐감자, 우유 ②	찐모닝빵 ①②⑤⑥, 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)				428.2/20.4	435.4/17.9				
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]				
오전간식	대채공휴일	새우살죽 ⑨	포도, 우유 ②	마시는요거트 ②	한글날				
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮⑯ 매추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯⑰ 개맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					
오후간식		사과, 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥, 식혜	찐고구마,우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)		419.2/18	415.3/14.7	453.4/19.3					
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]				
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	검은콩두유 ⑤	멜론, 치즈 ②	소고기죽 ⑤⑥⑬				
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장재육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 복어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑬ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥, 우유 ②	바나나, 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥, 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 동글레차	찐감자, 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	462/20.2	416.5/17.6	382.9/16.3	401.3/23.9	428.2/18.4				
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]				
오전간식	조갯살죽 ⑱	방울토마토 ⑱, 우유 ②	채소죽	마시는요거트 ②	감귤				
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우논타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑬ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑬ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑬ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑰ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	사과, 검은콩두유 ⑤	핫케이크 ①②⑤⑥, 유자차	찐고구마, 우유 ②	김가루주먹밥, 동글레차	크로와상 ①②⑤⑥, 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	395.8/14.5	448.6/18.9	431.8/13.2	460.5/17.9	414.8/15.9				
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]				
오전간식	지리멸치죽	치즈 ②, 감귤주스	마시는요거트 ②	닭살채소죽 ⑬	단감, 우유 ②				
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑬ 돈가스 ①⑤⑥⑩ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑬⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	채소전 ⑤⑥, 보리차	찐모닝빵 ①②⑤⑥, 우유 ②	찐감자, 매실차	바나나, 우유 ②	어묵탕 ⑤⑥				
열량(Kcal)/단백질(g)	404.7/17.4	471.9/22	419/17.6	404/18.1	418.6/21.3				
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*				
	밥·죽		배추		두부				
	국내산		국내산		국내산				
	축산물								
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/절소)		돼지고기		닭고기				
	주찬·부찬		돼지고기		오리고기				
	국내산(한우)		국내산		국내산				
	수산물								
	고등어		전복		흰살생선(명태)				
	노르웨이산		원양산		원양산				
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)									
진미채		참치캔		베이컨					
오징어(원양산)		다랑어(원양산)		돼지고기(국내산)					
오징어(원양산)		다랑어(원양산)		돼지고기(국내산)					
* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함									
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲참깨 ※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.								

2026년 10월 식단표 (3-5세 일반형)

▶발행처: 제주2어린이급식관리지원센터
▶담 당: 강서희 영양사
▶발행일: 2026. 9. 16.
▶기관의 식단감수 요청에 의해 변경된 식단입니다.

날짜				1[목]	2[금]				
오전간식				검은콩두유 ⑤	전복죽 ⑱				
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 양배추나물 배추김치 ⑨				
오후간식				찐감자, 우유 ②	참모닝빵 ①②⑤⑥, 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)				623.8/29.8	634.8/25.9				
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]				
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	포도, 우유 ②	마시는요거트 ②	한글날				
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑮⑯⑰ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑯⑰⑱ 계맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨					
오후간식		사과, 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥, 식혜	찐고구마,우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)		609.9/26	603.9/21	616.8/26.4					
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]				
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	검은콩두유 ⑤	멜론, 치즈 ②	소고기죽 ⑤⑥⑮				
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮ 애호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 청경채된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 오이스틱 배추김치 ⑨	차조밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑮ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥, 우유 ②	바나나, 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥, 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑮⑯⑰ 동글레차	찐감자, 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	630/27.8	605.8/25.4	589.2/25.1	585.3/34.8	623.8/26.6				
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]				
오전간식	조갯살죽 ⑱	방울토마토 ⑫, 우유 ②	채소죽	마시는요거트 ②	감귤				
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우느타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑮ 오징어동그랑땡 ①⑤⑥⑰ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑰⑱ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	사과, 검은콩두유 ⑤	핫케이크 ①②⑤⑥, 유자차	찐고구마, 우유 ②	김가루주먹밥, 동글레차	크로와상 ①②⑤⑥, 우유 ②				
열량(Kcal)/단백질(g)	608.9/22.3	655.2/27.4	629.3/18.7	662.7/26	603.2/22.7				
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]				
오전간식	지리멸치죽	치즈 ②, 감귤주스	마시는요거트 ②	닭살채소죽 ⑮	단감, 우유 ②				
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 조갯살미역국 ⑤⑥⑮ 돈가스 ①⑤⑥⑩ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	팽이버섯된장국 ⑤⑥ 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑰ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑮ 명엽채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨				
오후간식	채소전 ⑤⑥, 보리차	참모닝빵 ①②⑤⑥, 우유 ②	찐감자, 매실차	바나나, 우유 ②	어묵탕 ⑤⑥				
열량(Kcal)/단백질(g)	622.6/26.7	658.9/30.2	598.8/25.5	586.3/26.1	609.1/31.1				
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*				
	밥·죽		배추		두부				
	국내산		국내산		국내산				
	축산물								
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)								
	주찬·부찬		돼지고기		오리고기				
	국내산(한우)		국내산		국내산				
	수산물								
	고등어		전복		흰살생선(명태)				
	노르웨이산		원양산		원양산				
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)									
진미채		참치캔		베이컨					
오징어(원양산)		다랑어(원양산)		돼지고기(국내산)					
				오리고기(국내산)					
				돈가스					
				돼지고기(국내산)					
* 쌀: 백미, 현미, 잡쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함									
알레르기 유발식품	①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲참 ⑳아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.								