제주특별자치도 1
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

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 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25		

*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. ▶ 녹색으로 표시된 메뉴는 "신선한 과일 및 채소"입니다.
국 없는 날	나트륨 섭취를 줄이기 위해 국이 없는 날을 월 1회 구성합니다.(1세 초기 식단 제외) ▶ 파란색으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다.
푸드브릿지	한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다. ▶ 주황색으로 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)				
				넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 갈치, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세
고등어	명태	오징어	전복	

▶「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 사유**로 메뉴 변경이 필요한 경우 보호자에게 이를 **공지**하고 **급식운영일지**에 작성하시기 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.

[근거: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]

도남해모로어린이집

2026년 11월 식단표
(1세 초기)

▶발행처: 제주1어린이·사회복지급식관리지원센터
▶담　당: 영양팀
▶발행일: 2026. 10. 15

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	치즈쌀죽 ②	참치양파죽	흑임자죽	조갯살죽 ⑱	소고기당근죽 ⑤⑥⑯	녹두죽
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩(급) 가지볶음 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑮(급) 지리멸치조림 ⑤⑥ 백김치	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮(급) 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+ 사우전드아일랜드드레싱 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ 백김치	백미밥 유부된장국 ⑤⑥ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 청경채나물 백깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩(급) 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 백김치	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 백깍두기 ⑨
오후간식	바나나 우유 ②(특)	못난이주먹밥 ⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 우유 ②(특)	카스텔라 ①②⑤⑥ 보리차	반시 떠먹는요거트 ②(특)	치즈식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	417.7/19.1	433.3/17.9	454.1/21.6	380/16.4	435.9/21.5	419.5/18.8
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	들깨죽	두부죽 ⑤	흰살생선죽	채소죽	닭죽 ⑮	달걀양파죽 ①
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑮(급) 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 백김치	백미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩(급) 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 백김치	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 백깍두기 ⑨
오후간식	사과 마시는요거트 ②(특)	찐감자 우유 ②(특)	우동 ⑤⑥	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②(특)	감귤 검은콩두유 ⑤(특)	배 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	417.5/16.7	425.6/19.8	381.5/17.2	429.2/17.9	393.7/19.4	389.5/15.2
날짜	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	채소김죽	전복살죽 ⑱	애호박죽	소고기죽 ⑤⑥⑯	표고버섯죽	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑮(급) 얼갈이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩(급) 시금치나물 ⑤⑥ 백김치	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 쪽파장국 ⑤⑥ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 백김치	백미밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮(급) 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 백깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살구이 ⑤⑥ 달걀채소볶음 ①⑤ 백김치	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤⑥ 감자샐러드 ①⑤ 백깍두기 ⑨
오후간식	찐고구마 보리차	바나나 두유 ⑤(특)	잼식빵 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	사과 떠먹는요거트 ②(특)	시몬컵케이크 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	김가루주먹밥 둥글레차
열량(Kcal)/단백질(g)	366/14.3	380.6/17	417.2/17	429.4/21.5	433.9/19.9	383.8/11.1
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	계살죽 ①⑤⑥⑧	달걀애호박죽 ①	치즈당근죽 ②	채소죽	들깨죽	타락죽 ②
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑮(급) 두부조림 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩(급) 어묵채소조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 백깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮(급) 고등어구이 ⑤⑦ 양상추간장소스무침 ⑤⑥ 백김치	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑮(급) 명엽채조림 ⑤⑥ 백김치	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨
오후간식	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②(특)	샤인머스켓 미숫가루라떼 ②⑤	감귤 마시는요거트 ②(특)	핫케이크 ①②⑤⑥ 옥수수차	찐감자 우유 ②(특)	모닝빵 ①②⑤⑥ 두유 ⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	397.5/14.7	411.2/17.5	456.7/22.5	382.6/18	416.5/18.4	416.9/18.8
날짜	30[월]					
오전간식	새우살죽 ⑨					
점심	백미밥 두부맑은국 ⑤ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑱⑲(급) 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 백깍두기 ⑨					
오후간식	사과 떠먹는요거트 ②(특)					
열량(Kcal)/단백질(g)	438.7/23.2					

원산지 표시

쌀*		배추김치*		콩*
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

축산물

소고기(국내산일 경우 육종 기입– 한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬 · 부찬	국 · 죽				
국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	

수산물

고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
노르웨이산	원양산	국내산	러시아산		

식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)

진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
오징어(원양산)	다랑어(원양 산)	돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)		

* 쌀: 백미, 현미, 찹쌀, 흑미, 유색미, 찐쌀 포함 / 배추김치: 얼갈이, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩비지 포함

알레르기 유발식품

잣

※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.