

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. ▶ 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 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.

* 친환경 유기농 식자재를 이용한 식단으로 구성되어 운영합니다 - [I-COOP생협 조합원]. * 저희원은 어린이급식관리지원센터 (제주)에서 제공하는 식단을 사용합니다. 자연간식(주 3회이상), 심심한 날 국 없는 날(월 1회 이상), 어린이 기호식품 품질인증 (월2회이상) 저당 줄염Sugar!(당저감화) 메뉴(월 1회 이상)를 반영한 식단을 제공하였습니다. 저희 센터에서 제공되는 모든 레시피는 소금의 함량을 줄인 저염 레시피로 제공되고 있습니다. ♣알레르기정보 (해당식품에 특정증상을 보이는 원아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 원아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.) ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염,⑭호두, ⑮닭고기,쇠고기,오징어,조개류(굴,전복,홍합 포함) * 시장사정에 따라 식단은 변경될 수 있습니다.			1[목] 채소죽 백미밥 애호박된장국 ⑤ ⑥ 고등어구이 ⑤ ⑦ 마파두부 ⑤ ⑥ ⑩ 백팩두기 ⑨ 물만두+양념장 ⑤ ⑥ ⑩ ⑬ ⑮ 둥글레차 429.8/19.6	2[금] 조갯살죽 ⑮ 백미밥 닭곰탕 ⑤ ⑥ ⑮ 소고기당면볶음 ⑤ ⑥ ⑮ 양배추나물 백김치 사과 미숫가루라떼 ② ⑤ 412.4/20.4	
5[월]	6[화] 새우살죽 ⑨ 백미밥 근대된장국 ⑤ ⑥ 두부소보로채소볶음 ⑤ ⑥ 메추리알조림 ① ⑤ ⑥ 백김치 진고구마 식혜 381.8/14.4	7[수] 흑임자죽 닭살카레라이스 ② ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑯ ⑰ 부추장국 ⑤ ⑥ 게맛살숙주볶음 ① ⑤ ⑥ ⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ① ⑤ ⑥ 백팩두기 ⑨ 포도 떠먹는요거트 ② 439.3/17.7	8[목] 치즈쌀죽 ② 백미밥 소고기미역국 ⑤ ⑥ ⑮ 삼치살엿장조림 ⑤ ⑥ 시금치나물 ⑤ ⑥ 백김치 밤식빵 ① ② ④ ⑤ ⑥ 옥수수차 376.5/15.9	9[금]	
대체공휴일				한글날	
	12[월] 두부죽 ⑤ 백미밥 양배추된장국 ⑤ ⑥ 간장제육볶음 ⑤ ⑥ ⑩ 지리멸치조림 ⑤ ⑥ 백팩두기 ⑨ 진감자 우유 ② 424.1/19.2	13[화] 양송이버섯죽 백미밥 복어양파국 ⑤ ⑥ 소불고기 ⑤ ⑥ ⑮ 애호박나물 ⑤ ⑥ 백팩두기 ⑨ 사과 우유 ② 394.2/16.3	14[수] 고구마죽 새우살채소볶음밥 ⑤ ⑥ ⑨ 청경채된장국 ⑤ ⑥ 스크램블에그 ① ② ⑤ 상추오이무침 ⑤ ⑥ 백김치 핑거스틱빵 ① ② ⑤ ⑥ 두유 ⑤ 416.2/16.3	15[목] 채소김죽 백미밥 조갯살된장국 ⑤ ⑥ ⑮ 치즈닭갈비 ② ⑤ ⑥ ⑮ 콩나물무침 ⑤ 백팩두기 ⑨ 부추전 ① ⑤ ⑥ 우유 ② 424.5/22.4	16[금] 소고기죽 ⑤ ⑥ ⑮ 백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤ ⑥ ⑦ 채소잡채 ⑤ ⑥ 백김치 단감 마시는요거트 ② 426.9/17.2
	19[월] 전복살죽 ⑮ 백미밥 돼지고기배추국 ⑤ ⑥ ⑩ 두부조림 ⑤ ⑥ 감자채볶음 ⑤ 백팩두기 ⑨ 바나나 떠먹는요거트 ② 437.8/18	20[화] 애호박죽 백미밥 견새우노타리버섯된장국 ⑤ ⑥ ⑨ 닭살채소볶음 ⑤ ⑥ ⑮ 양배추무침 ⑤ ⑥ 백팩두기 ⑨ 김가루주먹밥 보리차 387.3/17	21[수] 치즈당근죽 ② 달걀채소소보로된밥 ① ⑤ ⑥ 어묵국 ⑤ ⑥ 도토리묵무침 ⑤ ⑥ 가지볶음 ⑤ ⑥ 백김치 모닝빵 ① ② ⑤ ⑥ 우유 ② 444.9/15.3	22[목] 둘째죽 백미밥 소고기뭇국 ⑤ ⑥ ⑮ 오징어둥그랑탕 ① ⑤ ⑥ ⑰ 과일샐러드 ① ⑤ ⑥ 백김치 진고구마 우유 ② 444.6/16.8	23[금] 흰살생선죽 백미밥 유부장국 ⑤ ⑥ 돼지고기짜장볶음 ② ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ ⑰ 오이나물 ⑤ ⑥ 백팩두기 ⑨ 핫케이크 ① ② ⑤ ⑥ 감귤 407.8/16.1
	26[월] 게살죽 ① ⑤ ⑥ ⑧ 백미밥 물만두국 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ ⑯ 간장닭볶음 ⑤ ⑥ ⑮ 마카로니샐러드 ① ⑤ ⑥ 백팩두기 ⑨ 사과 마시는요거트 ② 435.6/18.1	27[화] 채소죽 백미밥 흰살생선미역국 ⑤ ⑥ 떡갈비 ① ⑤ ⑥ ⑩ ⑮ 콩나물당근무침 ⑤ 백김치 잼식빵 ① ② ⑤ ⑥ 우유 ② 409.7/18.1	28[수] 지리멸치죽 혼재오리채소볶음밥 ② ⑤ ⑥ ⑮ 두부된장국 ⑤ ⑥ 브로콜리무침 김자반 백팩두기 ⑨ 모닝빵 ① ② ⑤ ⑥ 우유 ② 390.6/16.1	29[목] 표고버섯죽 백미밥 달걀탕 ① 다진오징어간장볶음 ⑤ ⑥ ⑰ 청경채나물 백김치 토마토소스스파게티 ② ⑤ ⑥ ⑫ ⑮ ⑯ ⑰ 385.4/17.3	30[금] 닭살채소죽 ⑮ 백미밥 얼갈이된장국 ⑤ ⑥ 소고기채소볶음 ⑤ ⑮ 명엽채조림 ⑤ ⑥ 백팩두기 ⑨ 진감자 우유 ② 422.5/20
	무농약 (쌀,누룽지,죽) 배추 (얼갈이,봄동) 김치류 (고추가루,배추) 콩(두부,순두부,콩비지)	국내산 국내산 고추가루종국산,배추국내산 국내산	돼지고기/가공품 소고기/가공품 닭고기/가공품 오리고기/가공품	국내산 국내산 (한우) 국내산 국내산	
	수산물류/가공품	전복,조개,갈치,낙지,문어,꽃게,오징어,삼치,참조기,멸치,쭈꾸미,새우,광어,우럭,참돔,미꾸라지,뽕장어 (국내산) 고등어(국내산), 어묵(연육/베트남산)/생선가스 (대구순살/원양산),원양산 아귀,동태,명태,흰살생선,참치,다랑어,대구, 명엽채(러시아산)			
가공식품류	통그랑탕,미트볼,너비아니,함박스테이크, (국내산 소고기,돼지고기 사용),베이컨 외국산 (미국, 네덜란드, 캐나다)든까스 국내산				
식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲갓 ※ ⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품이 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.					