제주특별자치도1
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<br>오전간식을 죽으로 구성 |
| | 1-2세 | 900 | 20 | 점심(죽식형, 일반형)<br>저녁 | 죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성<br>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.<br>▶ 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)<br>▶ 파란색으로 표시된 요일은 "국 없는 날"입니다. |
| 푸드브릿지 | 한 가지 식재료에 대한 노출 수준을 단계적으로 높여가며 해당 식재료에 익숙해질 수 있도록 메뉴를 구성합니다.<br>▶ 주황색으로 표시된 메뉴는 "푸드브릿지"입니다. |

## ● 원산지 표시 안내

| 농산물(3종) | | | 축산물(6종) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 배추김치<br>(배추, 고춧가루) | 콩<br>(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<br>(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<br>(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 요청서**를 작성하여 제출해 주시면 담당영양사가 검토하여 **식단감수 확인서**를 제공해드립니다.

▶ 자세한 내용은 **[식단 감수 안내문]**을 참고해 주세요.

[근거: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]

# 2026년 11월 식단표(혁신부영사랑으로어린이집)

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

| 2[월] | 3[화] | 4[수] | 5[목] | 6[금] |
|---|---|---|---|---|
| 치즈쌀죽 ② | 참치양파죽 | 흑임자죽 | 조갯살죽 ⑱ | 소고기당근죽 ⑤⑥⑯ |
| 백미밥 | 백미밥 | 닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ | 백미밥 | 백미밥 |
| 북어두부국 ⑤⑥ | 숙주된장국 ⑤⑥ | 부추장국 ⑤⑥ | 유부된장국 ⑤⑥ | 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ |
| 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ | 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ | 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ | 삼치살엿장조림 ⑤⑥ | 달걀말이 ①⑤ |
| 가지볶음 ⑤⑥ | 지리멸치조림 ⑤⑥ | 양상추샐러드+ | 청경채나물 | 새송이버섯무침 ⑤⑥ |
| 백깍두기 ⑨ | 백김치 | 사우전드아일랜드드레싱 ①②⑤⑥⑫⑯⑱ | 백깍두기 ⑨ | 백김치 |
| | | 백김치 | | |
| 바나나 | 못난이주먹밥 ⑤⑥ | 찐고구마 | 카스텔라 ①②⑤⑥ | 반시 |
| 우유 ② | 옥수수차 | 우유 ② | 보리차 | 떠먹는요거트 ② |
| 417.7/19.1 | 433.3/17.9 | 454.1/21.6 | 380/16.4 | 435.9/21.5 |
| **9[월]** | **10[화]** | **11[수]** | **12[목]** | **13[금]** |
| 들깨죽 | 두부죽 ⑤ | 흰살생선죽 | 채소죽 | 닭죽 ⑮ |
| 백미밥 | 백미밥 | 돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ | 백미밥 | 백미밥 |
| 소고기미역국 ⑤⑥⑯ | 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ | 콩나물국 ⑤ | 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ | 애호박된장국 ⑤⑥ |
| 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ | 혼제오리구이 ②⑤⑥⑯ | 스크램블에그 ①②⑤ | 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ | 고등어살조림 ⑤⑥⑦ |
| 연근조림 ⑤⑥ | 배추나물무침 ⑤⑥ | 도토리묵무침 ⑤⑥ | 오이나물 ⑤⑥ | 온두부+양념장 ⑤⑥ |
| 백김치 | 백깍두기 ⑨ | 백김치 | 백깍두기 ⑨ | 백김치 |
| 사과 | 찐감자 | 우동 ⑤⑥ | 밤식빵 ①②④⑤⑥ | 감귤 |
| 마시는요거트 ② | 우유 ② | | 우유 ② | 검은콩두유 ⑤ |
| 417.5/16.7 | 425.6/19.8 | 381.5/17.2 | 429.2/17.9 | 393.7/19.4 |
| **16[월]** | **17[화]** | **18[수]** | **19[목]** | **20[금]** |
| 채소김죽 | 전복살죽 ⑱ | 애호박죽 | 소고기죽 ⑤⑥⑯ | 표고버섯죽 |
| 백미밥 | 백미밥 | 해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ | 백미밥 | 백미밥 |
| 어묵국 ⑤⑥ | 흰살생선뭇국 | 쪽파장국 ⑤⑥ | 두부된장국 ⑤⑥ | 우거지된장국 ⑤⑥ |
| 소불고기 ⑤⑥⑯ | 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ | 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ | 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ | 삼치살구이 ⑤⑥ |
| 얼갈이나물 ⑤⑥ | 시금치나물 ⑤⑥ | 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ | 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ | 달걀채소볶음 ①⑤ |
| 백깍두기 ⑨ | 백김치 | 백김치 | 백깍두기 ⑨ | 백김치 |
| 찐고구마 | 바나나 | 잼식빵 ①②⑤⑥ | 사과 | 시몬컵케이크 ①②⑤⑥ |
| 보리차 | 두유 ⑤ | 우유 ② | 떠먹는요거트 ② | 우유 ② |
| 366/14.3 | 380.6/17 | 417.2/17 | 429.4/21.5 | 433.9/19.9 |
| **23[월]** | **24[화]** | **25[수]** | **26[목]** | **27[금]** |
| 게살죽 ①⑤⑥⑧ | 달걀애호박죽 ① | 치즈당근죽 ② | 채소죽 | 들깨죽 |
| 백미밥 | 백미밥 | 혼제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ | 백미밥 | 백미밥 |
| 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ | 배추된장국 ⑤⑥ | 시금치된장국 ⑤⑥ | 닭곰탕 ⑤⑥⑮ | 느타리버섯된장국 ⑤⑥ |
| 두부조림 ⑤⑥ | 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ | 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ | 고등어구이 ⑤⑦ | 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ |
| 청경채무침 ⑤⑥ | 어묵채소조림 ⑤⑥ | 김자반 | 양상추간장소스무침 ⑤⑥ | 명엽채조림 ⑤⑥ |
| 백김치 | 백깍두기 ⑨ | 백깍두기 ⑨ | 백김치 | 백김치 |
| 핑거스틱빵 ①②⑤⑥ | 샤인머스캣 | 감귤 | 핫케이크 ①②⑤⑥ | 찐감자 |
| 우유 ② | 미숫가루라떼 ②⑤ | 마시는요거트 ② | 옥수수차 | 우유 ② |
| 397.5/14.7 | 411.2/17.5 | 456.7/22.5 | 382.6/18 | 416.5/18.4 |
| **30[월]** | | | | |
| 새우살죽 ⑨ | | | | |
| 백미밥 | | | | |
| 두부맑은국 ⑤ | | | | |
| 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ | | | | |
| 새송이버섯장조림 ⑤⑥ | | | | |
| 백깍두기 ⑨ | | | | |
| 사과 | | | | |
| 떠먹는요거트 ② | | | | |
| 438.7/23.2 | | | | |

*** 친환경 유기농 식자재를 이용한 식단으로
구성하여 운영합니다
-[I-COOP생협 조합원].
* 저희원은 어린이급식관리지원1센터 (제주) 에서
제공하는 식단을 사용합니다.
자연간식(주 3회이상), 심심한 날 국 없는 날 (월 1회 이상), 어린이 기호식품 품질인증 (월2회이상)
저당 줄임Sugar! (당저감화)
메뉴 (월 1회 이상)을 반영한 식단을 제공하였습니다.
저희 센터에서 제공되는 모든 레시피는 소금의 함량을 줄인 저염 레시피로 제공되고 있습니다.
*알레르기정보
(해당식품에 특정증상을 보이는 환아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도
알레르기 증상을 보이는 환아들은 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.**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 무농약 (쌀,누룽지,죽) | 국내산 | 돼지고기/가공품 | 국내산 | |
| 배추 (얼갈이,봄동) | 국내산 | 소고기/가공품 | 국내산 (한우) | |
| 김치류 (고추가루,배추) | 고추가루중국산,배추국내산 | 닭고기/가공품 | 국내산 | |
| 콩(두부,순두부,콩비지) | 국내산 | 오리고기/가공품 | 국내산 | |
| 수산물류/가공품 | 전복,조개,갈치,낙지,문어,꽃게,오징어,삼치,참조기,멸치,쭈꾸미,새우,광어,우럭,참돔,미꾸라지,<br>뱀장어 (국내산) 고등어(국내산), 어묵(연육/베트남산)/생선가스 (대구순살/원양산),원양산 아귀,<br>동태,명태,흰살생선,참치,다랑어,대구, 명엽채,북어(러시아산) | | | |
| 가공식품류 | 동그랑땡,미트볼,너비아니,함박스테이크, (국내산 소고기,돼지고기 사용),베이컨 외국산 (미국, 네덜란드, 캐나다)돈까스 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 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣
※ ⑬아황산염의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 가공식품의 알레르기 번호는 제품마다 상이하므로 사용하시는 제품이 원재료명을 확인하여 주시기 바랍니다.