

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)	죽식형: 오전간식을 죽간식으로 구성 일반형: 간식을 죽, 과일, 유제품 등으로 구성
	3-5세	1,400	25	저녁	

*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, 조파블락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 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	야황산류
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							

▶ ⑬야황산류의 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 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.

원산지 표시 방법 안내

작성일자: 2026. 02. 10

작성 방법 및 예시

쌀		배추김치		콩	
밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	국 내 산	
축산물					
1 소고기 (국내산일 경우 육종기업·한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	
주찬·부찬	국·죽				
국 내 산(육우)	국 내 산(한우)				
		국 내 산	2 브라질산	국 내 산	
수산물					
고등어	오징어	전복	원살생선(명태)	4 갈치	
2 노르웨이산	국 내 산	국 내 산	3 원양산	중 국 산	
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리	4 생선가스	
2 오징어 (페루산)	3 다랑어 (원양산태평양)	돼지고기 (미 국 산)	오리고기 (국 내 산)	명태: 원양산	

- 1** 소고기: 용도에 따라 각각 기업, 국내산일 경우 육종 기업 **3** 원양산일 경우 '원양산' 또는 '원양산+해역명'으로 기업
2 외국산일 경우 해당 국가명 기업 **4** 사용하는 축산물, 수산물, 식육·수산 가공식품에 따라 추가 기업

Q 동그랑땡을 기관에서 직접 만들어서 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 동그랑땡을 만들때 들어가는 식재료 중 원산지 표기 대상인 돼지고기, 소고기, 두부만 표기해 주세요.
 <예시 1>과 같이 돼지고기와 소고기는 축산물에, 두부는 콩에 작성해 주세요.

<사용 식재료>

- 돼지고기(국내산) · 달걀
- 소고기(국내산 육우) · 밀가루
- 두부(국내산) · 양파, 마늘, 대파
- 기타 양념류

<예시 1>

콩	축산물	
두부	소고기	돼지고기
	주찬·부찬	
국내산	국내산(육우)	국내산

Q 동그랑땡을 가공식품으로 구매하여 제공하는 경우, 어떻게 작성해야 할까요?

A 원재료 및 함량의 배합비율 3순위 (돼지고기, 두부, 양파) 중 원산지 표기대상인 돼지고기, 두부만 표기해 주세요.
 <예시 2>과 같이 식육·수산 가공식품에 동그랑땡을 추가 기입하여 원산지를 작성해 주세요.

<제품의 원재료명 및 함량>

- 제품명: 동그랑땡
- 식품의 유형: 분쇄가공육제품
- 원재료명 및 함량: 돼지고기 30% [국내산 64% 외국산 (미국, 스페인, 네덜란드) 36%], 두부(대두:중국산) 15%, 양파(중국산) 10%, 소고기 5% [국내산(육우) 55%, 외국산(미국) 45%], 정제소금, 대파, 마늘(중국산), 참기름, 양조간장, 혼합제제...

<예시 2>

식육·수산 가공식품	
동그랑땡	
돼지고기(국내산·외국산 섞음), 두부(대두:중국산)	

* 원산지가 변경될 경우 수정하여 게시 및 보호자에게 공지해 주세요.

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식	결재 담 당 원 감 원 장			검은콩두유 ⑤	전복죽 ⑩	개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨ 찜감자 우유 ②	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑭ 양배추나물 배추김치 ⑨ 단팔팽 ①②⑤⑥ 옥수수차	
오후간식						
열량(Kcal)/단백질(g)				428.2/20.4	397.9/19.7	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	대체공휴일	새우살죽 ⑨	포도 우유 ②	떠먹는요거트 ②	한글날	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
점심		수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 메추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	갈살카레라이스 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨ 게맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	가장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ①⑤⑥⑨⑪ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		사과 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 식혜	찜고구마 우유 ②		삶은달걀 ① 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)		419.2/18	415.3/14.7	457.4/21.4		388.8/16.5
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	머쓱가루라떼 ②⑤	단감 두유 ⑤	소고기죽 ⑤⑥⑬	키위 우유 ②
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 ②⑤⑥⑮ 콩나물무침 ⑤ 깍두기 ⑨	백미밥 맑은순두부탕 ⑤ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 채소잔채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감귤
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑮ 통글레차	찜감자 우유 ②	우동 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	462/20.2	416.5/17.6	395.2/17.2	384.9/21.7	428.2/18.4	406.7/19.4
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	조갯살죽 ⑩	방울토마토 ⑫ 우유 ②	채소죽 ②⑤⑥⑮⑯	떠먹는요거트 ②	감귤	포도 우유 ②
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우노타리비빔된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ①⑤⑥⑮ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑬ 오징어통그랑탕 ①⑤⑥⑪ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑨⑫⑮ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑨⑫⑮ 숙주깨소스무침 ⑤⑥ 메추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 검은콩두유 ⑤	헛케이크 ①②⑤⑥ 유자차	찜고구마 우유 ②	김가루죽먹밥 통글레차	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	395.8/14.5	448.6/18.9	424.9/15.3	464.5/20.1	414.8/15.9	423.3/15.2
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	닭살채소죽 ⑮	단감 우유 ②	크림스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	백미밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑮⑯ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김차반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑪⑫ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑥ 진미채조림⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 돌깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 상추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	배 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	찜감자 매실차	어묵탕 ⑨⑥	바나나 마시는요거트 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	420.4/18.5	460.5/21.5	412.7/16	429.9/19.2	418.6/21.3	436.2/19.2
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산		국내산		국내산	
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기입- 한우/육우/젖소)		돼지고기		닭고기	
	주찬·부찬	국·죽			오리고기	
	국내산(한우)		국내산		국내산	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(칠레산)	다랑어(월양산)	돼지고기(미국산)	오리고기(국내산)		
* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 찰쌀 포함 / 배추김치: 열갈미, 불갈미 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩버찌 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) ㉑참치 ※ ㉓아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.					

날짜				1[목]	2[금]	3[토]
오전간식				검은콩두유 ⑤	전복죽 ⑩	개천절
점심				보리밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 마파두부 ⑤⑥⑩ 깍두기 ⑨	백미밥 닭곰탕 ⑤⑥⑬ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 양배추나물 배추김치 ⑨	
오후간식				편감자 우유 ②	단팥빵 ①②⑤⑥ 옥수수차	
열량(Kcal)/단백질(g)				623.8/29.8	612.2/30.3	
날짜	5[월]	6[화]	7[수] 국없는날	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식		새우살죽 ⑨	포도 우유 ②	떠먹는요거트 ②		시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
점심	대체공휴일	수수밥 근대된장국 ⑤⑥ 두부스테이크 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 매추리알조림 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살캐러릭스 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 계맛살숙주볶음 ①⑤⑥⑧ 양상추샐러드+참깨드레싱 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	가장밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 삼치살엿장조림 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	한글날	간장비빔국수 ⑤⑥ 해물파전 ④⑤⑥⑨⑪⑫ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식		사과 우유 ②	카스텔라 ①②⑤⑥ 식혜	편고구마 우유 ②		삶은달걀 ① 보리차
열량(Kcal)/단백질(g)		609.9/26	603.9/21	620.8/28.5		598.1/25.4
날짜	12[월]	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	마시는요거트 ②	두부죽 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤	단감 두유 ⑤	소고기죽 ⑤⑥⑬	키위 우유 ②
점심	백미밥 양배추된장국 ⑤⑥ 간장제육볶음 ⑤⑥⑩ 지리멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 북어양파국 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	오므라이스 ①⑤⑫ 무채된장국 ⑤⑥ 참치채소볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 감귤
오후간식	버터토스트 ①②⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 옥수수차	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 통글레차	편감자 우유 ②	우동 ⑤⑥
열량(Kcal)/단백질(g)	630/27.8	605.8/25.4	608/26.4	592.2/33.3	623.8/26.6	590.7/28.2
날짜	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	조갯살죽 ⑩	방울토마토 ⑫ 우유 ②	채소죽 ②⑤⑥⑨⑩	떠먹는요거트 ②	감귤	포도 우유 ②
점심	백미밥 돼지고기배추국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 감자채볶음 ⑤ 깍두기 ⑨	보리밥 건새우노타리버섯된장국 ⑤⑥⑨ 치킨가스 ④⑤⑥⑬ 양배추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	달걀채소소보로덮밥 ①⑤⑥ 어묵국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 소고기묵국 ⑤⑥⑬ 오징어등그랑볶음 ④⑤⑥⑪⑫ 과일샐러드 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 유부장국 ⑤⑥ 돼지고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 숙주개소스무침 ⑤⑥ 매추리알채소조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	사과 검은콩두유 ⑤	햇케이크 ①②⑤⑥ 유자차	편고구마 우유 ②	김가루주먹밥 통글레차	크로와상 ①②⑤⑥ 우유 ②	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	608.9/22.3	655.2/27.4	618.7/21.9	666.7/28.1	603.2/22.7	616.2/21.7
날짜	26[월]	27[화]	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	지리멸치죽	치즈 ② 사과주스	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	닭살채소죽 ⑤	단감 우유 ②	크림스프 ②⑤⑥⑬⑭
점심	백미밥 물만두국 ①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 간장닭볶음 ⑤⑥⑬ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 흰살생선미역국 ⑤⑥ 떡갈비 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 브로콜리무침 김자반 깍두기 ⑨	백미밥 달걀탕 ① 오징어돼지불고기 ⑤⑥⑩⑪⑫ 청경채나물 배추김치 ⑨	찰현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 소고기채소볶음 ⑤⑬ 전미채조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	유부초밥 ⑤⑥ 들깨무채국 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 삼추유자청무침 배추김치 ⑨
오후간식	배 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 우유 ②	편감자 매실차	어묵탕	바나나 마시는요거트 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ 우유 ②
열량(Kcal)/단백질(g)	611.8/26.8	641.4/29.3	635/24.6	615.6/28	609.1/31.1	636.1/27.9
원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥·죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	축산물					
	소고기(국내산일 경우 육종 기업- 한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기	
	주찬·부찬	국·죽			오리고기	
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
	노르웨이산	국내산	국내산	러시아산		
알레르기 유발식품	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	오징어(칠레산)	다랑어(원양산)	돼지고기(미국산)	오리고기(국내산)		

* 쌀: 백미, 현미, 찰쌀, 흑미, 유색미, 전발 포함 / 배추김치: 열갈미, 봄동 포함 / 콩: 두부류, 콩국수, 콩버찌 포함

①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲젓
※ ⑬아황산류의 경우 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물로, 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 자세한 내용은 식단 안내의 「식품알레르기 유발물질 표시」를 참고해 주세요.