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 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)				
				
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.

[근거: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]

공립 서귀포하늘어린이집

2026년 11월 식단표
(1-2세 일반형)

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

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	두유 ⑤	치즈당근죽 ②	떠먹는요거트 ②	미숫가루라떼 ②⑤	샤인머스켓 우유 ②	키위 우유 ②
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	사과 우유 ②	채소주먹밥 ⑤ 보리차	찐고구마 매실차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	443.6/20.5	410/18.2	468.2/23.5	398.5/16.2	421.1/15.7	409.3/17.3
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	참치양파죽	두부죽 ⑤	검은콩두유 ⑤	마시는요거트 ②	감 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
점심	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	우동 ⑤⑥	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	찐감자 우유 ②	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스	삶은달걀 ① 모과차
열량(Kcal)/단백질(g)	395.3/17.6	413.4/19.1	385.4/16.1	441.2/19.3	425.1/19.3	398.6/17.1
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	배 우유 ②	치즈 ② 감귤	샤인머스켓 우유 ②	두유 ⑤	소고기채소죽 ⑯	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	찐고구마 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	421.4/18.8	471.7/20.2	435.8/18.6	414.2/18	419.6/21.9	421.1/11.9
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	마시는요거트 ②	전복죽 ⑱	사과 검은콩두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차	수제비 ⑥ 감
열량(Kcal)/단백질(g)	418.7/13.7	444.2/19.3	458.6/23.6	428.5/22.3	387.7/16.4	415.9/18.9
날짜	30[월]					
오전간식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯					
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	슈크림빵 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	450.5/21.7					

원산지 표시

쌀*		배추김치*		콩*	
밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
국내산	산	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	-	
수산물					
고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
노르웨이	국내산	국내산	국내산		
식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
-	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣

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

공립 서귀포하늘어린이집

2026년 11월 식단표
(3-5세 일반형)

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

날짜	2[월]	3[화]	4[수]	5[목]	6[금]	7[토]
오전간식	두유 ⑤	치즈당근죽 ②	떠먹는요거트 ②	미숫가루라떼 ②⑤	샤인머스켓 우유 ②	키위 우유 ②
점심	백미밥 북어두부국 ⑤⑥ 돼지고기주물럭 ⑤⑥⑩ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살불고기덮밥 ⑤⑥⑮ 부추장국 ⑤⑥ 새우살채소조림 ⑤⑥⑨ 양상추샐러드+오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 지리멸치조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	보리밥 유부된장국 ⑤⑥ 생선가스+타르타르소스 ①⑤⑥ 청경채나물 깍두기 ⑨	잔치국수 ⑤⑥ 닭다리살소금구이 ⑤⑮ 게맛살양파볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨
오후간식	소보로빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	사과 우유 ②	채소주먹밥 ⑤ 보리차	찐고구마 매실차	카스텔라 ①②⑤⑥ 둥글레차	미니만주 ①②⑤⑥ 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	595.7/26.4	613/24.9	672.4/33.4	647.5/29.8	612.8/22.5	594.8/25
날짜	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]
오전간식	참치양파죽	두부죽 ⑤	검은콩두유 ⑤	마시는요거트 ②	감 우유 ②	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②
점심	기장밥 조갯살맑은국 ⑤⑥⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	찰현미밥 만둣국 ①⑤⑥⑩⑯⑱ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑯ 배추나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	돼지고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국 ⑤ 스크램블에그 ①②⑤ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑯ 오징어채소전 ①⑤⑥⑰ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 고등어살조림 ⑤⑥⑦ 온두부+양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	꼬마김밥 ⑤⑥ 팽이버섯된장국 ⑤⑥ 지리멸치당근조림 ⑤⑥ 마카로니샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨
오후간식	우동 ⑤⑥	바나나 우유 ②	모닝빵 ①②⑤⑥ 유자차	찐감자 우유 ②	롤케이크 ①②⑤⑥ 감귤주스	삶은달걀 ① 모과차
열량(Kcal)/단백질(g)	608.1/27.1	601.1/27.7	593/24.8	598/26.4	619.1/28	613.2/26.4
날짜	16[월]	17[화]	18[수] 국없는날	19[목]	20[금]	21[토]
오전간식	배 우유 ②	치즈 ② 감귤	샤인머스켓 우유 ②	두유 ⑤	소고기채소죽 ⑯	브로콜리스프 ②⑤⑥⑮⑯
점심	차조밥 두부된장국 ⑤⑥ 순살간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 양배추깨소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 흰살생선뭇국 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	해물짜장밥 ②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ 숙주베이컨볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 토마토간장소스무침 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 삼치살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 달걀채소볶음 ①⑤ 깍두기 ⑨	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 유부채소볶음 ⑤ 감자샐러드 ①⑤ 채소모둠피클
오후간식	맘모스빵 ①②④⑤⑥ 보리차	머핀 ①②⑤⑥ 우유 ②	물만두+양념장 ⑤⑥⑩⑯⑱ 둥글레차	찐고구마 우유 ②	오이스틱 떠먹는요거트 ②	김가루주먹밥 옥수수차
열량(Kcal)/단백질(g)	613.3/27.4	658.7/27.5	635.5/27	602.2/26	597.6/31	648.1/18.4
날짜	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]
오전간식	시리얼 ⑤⑥ 우유 ②	흰살생선죽	마시는요거트 ②	전복죽 ⑱	사과 검은콩두유 ⑤	미숫가루라떼 ②⑤
점심	백미밥 소고기뭇국 ⑤⑥⑯ 두부조림 ⑤⑥ 청경채굴소스볶음 ⑤⑥⑱ 배추김치 ⑨	찰현미밥 배추된장국 ⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 어묵채소조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	훈제오리채소볶음밥 ②⑤⑥⑯ 시금치된장국 ⑤⑥ 새우살브로콜리조림 ⑤⑥⑨ 김자반 깍두기 ⑨	기장밥 닭곰탕 ⑤⑥⑮ 고등어구이 ⑤⑦ 양상추유자청무침 배추김치 ⑨	백미밥 느타리버섯된장국 ⑤⑥ 소고기파프리카볶음 ⑤⑥⑯ 명엽채조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 맑은미역국 ⑤⑥ 돼지고기너비아니 ①⑤⑥⑩ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	부추전 ①⑤⑥ 매실차	밤식빵 ①②④⑤⑥ 우유 ②	바나나 우유 ②	찐감자 우유 ②	잼모닝빵 ①②⑤⑥ 보리차	수제비 ⑥ 감
열량(Kcal)/단백질(g)	644.2/21.1	648.3/28.1	624.7/33	624.2/32.6	596.5/25.3	639.9/29.1
날짜	30[월]					
오전간식	채소스프 ②⑤⑥⑮⑯					
점심	백미밥 된장찌개 ⑤⑥ 닭살카레볶음 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 새송이버섯장조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨					
오후간식	슈크림빵 ①②⑤⑥ 우유 ②					
열량(Kcal)/단백질(g)	658/31.7					

원산지 표시	쌀*		배추김치*		콩*	
	밥 · 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	산	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	-	
	수산물					
	고등어	오징어	전복	흰살생선(명태)		
	노르웨이	국내산	국내산	국내산		
	식육·수산 가공식품(진미채, 참치캔, 베이컨, 훈제오리 등)					
	진미채	참치캔	베이컨	훈제오리		
	-	다랑어(원양산)	돼지고기(국내산)	오리고기(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 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯ 소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 조개, 홍합포함) ⑲잣

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