

식단안내사항



1. 본 센터에서 제공하는 식단은 「2020 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 개발하였습니다.

만 1~2세 유아	하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g
만 3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g

2. 동해시 센터 식단 안내

- ▶연령별 구분메뉴(♥) : 만 1-2세와 만 3-5세를 연령별로 구분한 메뉴입니다.
- ▶수다날 : 매주 수요일은 음식을 남기지 않도록 합니다.
- ▶수산물 대체 메뉴 : 수산물을 사용하지 않는 원에서는 활용하도록 합니다.
- ▶생일식단 : 생일이 있는 원에서 활용하도록 합니다.

3. 연령에 따른 조리 · 배식 안내

- ▶식단과 함께 제공되는 표준레시피를 참고하여 적정 염도 내로 조리하도록 합니다. (영·유아 국 적정 염도 : 0.50% 이하)
- ▶영·유아의 연령별 특성을 고려하여 맵고 짜지 않게 조리하도록 합니다.
- ▶배식 시 지나치게 뜨겁거나 조각이 크지 않도록 유의하며 연령별 적정 배식량을 준수하여 배식하도록 합니다.
- ▶만 1-2세 식단의 경우 메뉴명에 '자른', '안매운' 등의 표현이 사용되지 않으나 연령별 특성을 고려합니다.
- ▶표면이 동그랗고 매끄러운 음식은 반드시 2~4등분으로 작게 잘라 제공합니다.
- ▶모든 깍두기와 김치는 잘게 썰어 제공합니다.

4. 식단의 변경

- ▶식재료 수급 사정에 의해 부득이하게 식단이 변경되는 경우 급식제공 일수의 50% 미만, 동일식품군 & 동일 조리법으로 식재료 대체가 가능합니다.
(예) 21일의 50% 미만 → 10일 가능
(예) 20일의 50% 미만 → 9일 가능
- ▶밥과 김치류를 변경하는 경우에도 변경 일수에 포함됩니다.
- ▶떡, 빵 등 간식의 경우 차류와 함께 제공 가능 합니다. (예) 보리차, 메밀차 등
- ▶수산물 대체 메뉴 활용 방법
 - 수산물 메뉴로 인한 감수는 받지 않으니, 제공되는 대체 메뉴를 사용하도록 합니다.
 - 대체 메뉴 사용 시 알레르기 표시와 열량 및 단백질 값을 변경하지 않을 경우 영양순회 시 지도사항이 될 수 있습니다.
 - 또한, 대체 메뉴 외에 다른 메뉴를 변경 할 경우 열량 및 단백질 값이 달라지므로 그럴 경우에는 감수를 받으셔야 합니다.

5. 식품알레르기 19종 표시

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- ▶식품알레르기가 있는 어린이에게 급식 제공 시 같은 식품 군 내에서 대체식품을 제공하도록 합니다.

6. 원산지 표시 대상 품목

- ▶농산물(3종) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩비지, 콩국수), 배추김치(배추, 고춧가루)
- ▶축산물(6종) : 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)
- ▶수산물(20종) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 전복, 가리비, 방어, 부세(보리굴비용 조기), 우렁행이(명게)
- ▶위의 농산물·축산물·수산물이 함유된 가공품을 포함하여 작성합니다.

7. 「어린이 기호식품 품질인증」제품 사용

- ▶어린이 기호식품 품질인증 제품은 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품을 식약처에서 인증한 제품입니다.
- ▶식재료 구매 시 어린이 기호식품 품질인증 표시가 있는 제품을 구매합니다.
- ▶식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 어린이·청소년 식생활 안전관리 > 어린이 기호식품 품질인증 > '품질 인증식품 목록'에서 인증 제품 확인 가능합니다.



동해스위첸어린이집 10월 식단표

제공일 : 2026. 9. 17. (목)

작성자 : 전슬기

만 1-2세 점심 및 간식 _ 오전죽간식형

일자/요일	[수산물 대체 메뉴]	1일(목)	2일(금)	3일(토)_개천절
오전간식	※ 수산물을 사용하지 않는 기관에서는 아래에 제시된 대체메뉴를 사용하시면 됩니다. ※ 대체메뉴에 대해 알레르기 및 열량, 단백질 값을 함께 제공하오니 수정 후 배부하시기 바랍니다. 2일:흰살생선전→돈육전①⑤⑩(405.4/15.9) 8일:고등어엿장조림→닭살데리야끼조림⑤⑥⑩(399.8/18.2) 13일:순살가자미찜→쇠고기찜⑤⑥⑩(428.7/16.1) 22일:오징어볶음→돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩(435/16.1) 30일:삼치구이→쇠고기파채볼고기⑤⑥⑩(409.5/17.8)	양배추죽⑤⑥	옥수수죽	
점심		백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ 우유달걀찜①② 백김치	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 흰살생선전①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 백김치	
오후간식		배	사과	
열량(kcal)/단백질(g)		393.2/17.4	402/17.1	

일자/요일	5일(월)_대체공휴일	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)_한글날	10일(토)
오전간식		청경채죽⑤⑥	크래미죽①⑤⑥⑧	단호박죽		우유②
점심		백미밥 육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 백김치	잡채덮밥⑤⑥⑩ 감자다시마국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 백김치	잡곡밥 부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 고등어엿장조림⑤⑥⑦ ♥오이무침 백김치		쇠고기부추밥⑤⑥⑩ 맑은장국⑤⑥ 백김치 액상요구르트②
오후간식		골드키위	잼샌드위치①②⑤⑥/통글러차	단감		마들렌①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)		433.3/17.2	421.8/16.3	392.7/13.4		433.6/13.1

일자/요일	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	김가루참쌀죽	들깨무죽	근대죽⑤⑥	파프리카죽	브로콜리죽	우유②
점심	백미밥 수제비국⑤⑥ 오리로소구이 아욱무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 두부전골⑤⑥ 쇠고기찜⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 백김치	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 팽이버섯미소장국⑤⑥ 미트볼케첩조림⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치	백미밥 북엇국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	잡곡밥 애호박맑은국 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ ♥어묵조림⑤⑥ 백김치	굴소스새우덮밥⑤⑥⑨⑩ 실파장국⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	사과	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	굴	메밀전③⑤⑨	치즈스틱②⑤
열량(kcal)/단백질(g)	401.4/15.3	432.8/16	432.6/14.5	420.1/17	429.4/15.7	429.1/20.5

일자/요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)생일식단	24일(토)
오전간식	고구마죽	밤죽	타락죽②	달걀죽①	당근죽	우유②
점심	잡곡밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 두부참쌀가루부침⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치	백미밥 부추맑은국 닭살연근조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	쇠고기하이라이스⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ ♥물만두⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치	잡곡밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 크래미숙주무침①⑤⑥ 백김치	닭칼국수⑥⑩ 백미밥 깍두기⑨ 액상요구르트②
오후간식	포도	배	영양주먹밥⑤	멜론	케이크①②⑥/우유②	골드키위
열량(kcal)/단백질(g)	415.5/16.2	401.9/19.8	437.5/13.2	417.2/16.8	433.3/15.6	433.9/18.1

일자/요일	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	애호박죽⑤⑥	새송이버섯죽	해바라기씨죽	감자죽	치즈죽②	우유②
점심	잡곡밥 불어묵국⑤⑥⑧ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 백김치	백미밥 무채국 동그랑땡⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 브로콜리두부부침⑤ 백김치	닭고기덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 명엽채볶음⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 파래김자반⑤⑥ 백김치	잡곡밥 ♥달걀국① 삼치구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 썩갠맑은국 깍두기⑨ 방울토마토⑫
오후간식	굴	찐고구마/우유②	롤빵①②⑤⑥/보리차	사과	미니우동⑤⑥	미숫가루⑤
열량(kcal)/단백질(g)	423.1/13.2	421.9/11	431/17.2	398.4/15.5	436.9/19.9	410.3/14.1

<원산지표시>

쌀			콩			백김치	쇠고기 (해당란에 체크 또는 기입)		돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
밥	죽	누룽지	두부	비지	콩국수	배추	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	원양산
국내산	국내산	산	외국산	산	산	국내산	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	미국산 호주산 (주반찬)	명태(동태) 러시아산	고등어 국내산 노르웨이산	낙지 중국산	주꾸미 중국산

가공품(식육·어육류) / 표시사항을 확인 후 재료 함량이 높은 순서에 따라 1, 2, 3순위의 원산지를 표기합니다.

햄(부대찌개)	미트볼	물만두	떡갈비	동그랑땡
1. 재료명 :돼지고기 국내산 2. 재료명 :소고기 미국산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 :돼지고기 국내산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 :돼지고기 국내산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 :돼지고기 국내산 2. 재료명 :소고기 미국산 3. 재료명 : 산	1. 재료명 :돼지고기 국내산 2. 재료명 : 산 3. 재료명 : 산