

2026년 7월 유아식단 (3~5세)

식단안내 및 활용안내



부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

식단 알림사항

- 식단 게시일은 **매달 20일**입니다.
- 부산 영도구 센터에서 제공되는 식단은 유아(1-2세)의 하루 권장열량 900kcal, 단백질권장섭취량 20g, 유아(3-5세)의 하루 권장열량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성하였습니다.
- 부산 영도구 센터에서 제공되는 식단은 혼합형(과일+죽), 연장형으로 1-2세, 3-5세를 구분하여 제공합니다.
- 식단에 표시된 우유 및 유제품을 포함하여, 우유 및 유제품은 하루 2회 섭취를 권장합니다.
- 연령별로 식단을 구분하여 (1-2세, 3-5세) 사용하는 시설은 배추김치, 백김치의 보존식은 각각 따로 보관해주시기 바랍니다.

메뉴의 구성

- **✓**: 표준레시피를 제공하는 날로, 홈페이지에 접속하시면 다운받아 사용하실 수 있습니다.
- **잔반없는날**: 매월 첫째주, 셋째주, 다섯째주 수요일로 아이들의 편식 및 환경을 개선하기 위해 남기지 않고 먹을 수 있도록 지도해 주세요.
- **국없는날**: 매월 둘째주, 넷째주 수요일로 나트륨 섭취를 줄이기 위해 저염식단으로 국 제공을 지양해주시기 바랍니다.
- **생일식단**: 매월 별도로 생일식단을 제공하는 날입니다.
- **★**: 주 3회 이상 신선한 과일 및 채소가 제공되어야 하며, 본센터는 자연식품을 **★**로 표기합니다.

식단 변경 및 감수

- 원의 사정 및 날씨 등을 고려하여 식재료 대체가 가능하나, 이 경우 **동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 대체**하여 사용하실 수 있습니다.
※ 동일 식품군 식재료 대체를 포함하여 다른 식품군 대체 일수가 50% (21일 중 11일 이상)를 넘긴 경우 감수가 어렵습니다!
- 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체한 경우 식단감수를 하지 않으셔도 되나, **다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 메뉴를 변경해야 하는 경우, 생일잔치·원내행사 등으로 식단을 변경해야 하는 경우는 식단감수 요청을 기간 내에 해주시길 바랍니다.**
※ 감수식단 결재는 3~5일 소요될 수 있으므로, 매달 25일 전까지 메일로 보내주시기 바랍니다.

★ 식단감수요청은 영도구어린이급식관리지원센터에 등록된 시설에 한 합니다 ★

동일 식품군 내 동일한 조리법	- 기장밥↔현미밥↔보리밥 등 - 백김치↔배추김치↔깍두기 등 - 달걀찜↔연두부찜 / 달걀말이↔두부구이 - 가자미구이↔갈치구이	다른 식품군 또는 다른 조리법	- 달걀후라이→소시지구이 - 시금치나물→시금치볶음 - 고등어구이→고등어조림 - 닭→치킨너겟
---------------------	---	------------------------	---

▲ 식단감수 불필요 예

▲ 식단감수 필요 예

동일식품군 내 대체식재료



구 분	대체가능한 식품의 예
곡류(잡곡밥)	모든 종류의 잡곡류 (기장밥, 현미밥, 보리밥, 수수밥, 흑미밥 등)
김치	모든 종류의 김치류 (백김치, 배추김치, 깍두기, 오이소박이 등)
채소류	녹색(시금치, 열무, 근대, 청경채, 깻잎, 상추, 부추 등), 흰색 (콩나물, 숙주나물, 배추, 양배추, 도라지, 무 등), 스틱(오이스틱, 파프리카스틱, 방울토마토 등)
육류	소, 돼지, 닭, 오리 - 교차 변경 가능하나 가공식품으로 대체하는 것은 지양
등푸른생선	고등어, 꽁치, 정어리, 청어, 삼치, 참치, 연어 등
흰살생선	가자미, 갈치, 동태, 대구, 도미, 조기 등
달걀·두부	달걀, 두부 교차변경 가능
떡	백설기, 시루떡, 바람떡, 송편, 증편 등
빵	크림빵, 피자빵, 옥수수빵, 잼샌드위치, 카스테라, 소보로빵 등
과일	딸기, 키위, 사과, 바나나, 귤, 포도 등
우유·유제품	두유, 우유, 플레인요구르트, 치즈 당함량이 적은 가공 유제품을 사용해주세요



식품의약품안전처



부산광역시



영도구청



고신대학교



부산영도구
어린이급식관리지원센터

유아기 식단 조리 및 배식관리 / 떡·기타음식 개정 및 강화 내용 추가

음식명		조리법	1-2세 배식	3-5세 배식
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	· 주2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려 · 횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	· 건더기의 크기를 손가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기		
주찬류	불고기용 (돈육·우육)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3x3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	· 스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	· 오징어 낱지, 주꾸미, 조갯살 정도라면 활용하여 조리 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm 정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리		
부찬류	소세지	· 첨가물 제거를 위해 끓는 물에 한번 데친 후 조리	· 1cm 미만으로 작게 잘라서 제공	
	샐러드 · 쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 3~5세보다 작게 잘라서 제공 · 조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3x3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
김치류	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
	배추김치 · 깍두기	· 앞보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1x2cm정도 크기로 작게 잘라서 제공 · 1cm 이하 크기로 작게 잘라서 제공		
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	· 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외 · 전통식품제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우 감수 후 제공 가능 · 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능 * 위의 경우 증빙서류 확인 필요	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공 · 떡 제공 시 시설에 주의사항 안내
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3x3cm정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 만 1-2세는 제공하지 않음 (삼킴주의) · 옥수수는 찢어 으깬형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리 이용하여 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 메추리알, 방울토마토, 포도 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 · 씹어서 삼키도록 지도	
	고구마, 백설기, 강력분으로 만든 빵	· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함	

어린이급식관리지원센터+식단운영관리지침_2025

어린이 기호식품 품질 인증 표시



✓ 어린이 기호식품 품질인증표시란?

□ 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품의 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 정한 품질인증기준에 적합한 어린이 기호식품에 대하여 품질인증을 해주는 제도를 말합니다.

✓ 어린이 기호식품 제품 목록 확인 방법

- 식품의약품안전처 “주요위원회 설치현황-어린이식생활안전관리위원회”
- 식품안전정보포털 “생애주기별 정보”

발행처	아이사랑어린이집
발행일	2026.07.01
원장	노혜진



7월 1~2세 영아반 식단



담당자: 남정은 영양사

구분	7월 제철 음식 "수박"		1(수) 잔반없는날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			쇠고기죽⑤⑥⑬	★바나나	미역죽⑤⑥	★자두
점심식사	- 수분 보충 및 탈수 예방에 도움이 돼요. - 항산화 성분이 노화 억제 및 피부 관리에 도움을 줘요. - 당분이 있어 너무 많이 섭취하지 않도록 주의해요. 		새우살볶음밥⑤⑥⑨ 콩나물국⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	애호박된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잘게썬오징어묵국⑤⑥⑦ 두부강정⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	✓돈육가지덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 숙갓맑은국 파프리카샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식			모닝빵①⑤⑥/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥	블루베리요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)			599/20	535/20	651/24	399/15
구분	6(월)	7(화)	8(수) 국없는날	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	두부죽⑤	★수박	김가루찜쌀죽	★포도	오트밀죽	★키위
점심식사	기장밥 달걀살파국① 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 채개장⑤⑥ 생선강정⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	채소카레라이스⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	순두부맑은국①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	모듬버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 상추겉절이 백김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 잘게썬홍합다미맑은국⑩ 마늘종볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	★찐고구마/우유②	미니우동⑤⑥	크림빵①②⑥/우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑬	쌀강정⑤/보리차	떠먹는요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	598/21	459/21	670/26	512/18	596/19	461/24
구분	13(월)	14(화)	15(수) 잔반없는날-초복	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	게맛살죽⑤⑥ 흑미밥	★참외 차조밥	애호박죽⑤⑥	★멜론 백미밥		★복숭아⑪ 취나물밥/양념장⑤⑥
점심식사	배춧국⑤⑥ 돼지고기단호박조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	두부곤약탕국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 애호박양파나물⑤ 백김치⑨	잡곡밥 ✓삼계탕⑩ 열무된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	감자맑은국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨		동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑬⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 어린이치즈②
오후간식	★찐감자/우유②	시리얼/우유②⑤⑥	와플①②⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥		518/22
열량(Kcal)/단백질(g)	572/24	555/27	583/22	471/21		518/22
구분	20(월)	21(화)	22(수) 생일잔치	23(목)	24(금)	25(토)-중복
오전간식	무죽	고구마죽	★수박	배추죽	★바나나	★파인애플
점심식사	잡곡밥 유부찜국⑤ 오리불고기⑤⑥ 부추양파볶음⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 가쓰오장국⑤⑥ 돈육두부스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑬⑬ 상추유자청샐러드⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 빼없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	울무밥 갈비탕⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	현장학습 기후변화 체험교육관	
오후간식	★찐고구마/우유②	어묵탕⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	쌀과자⑤⑥/오미자차	개별간식	떠먹는요구르트②
열량(Kcal)/단백질(g)	612/23	429/20	688/19	540/17	631/22	594/26
구분	27(월)	28(화)	29(수) 잔반없는날	30(목)	31(금)	
오전간식	누룽지죽	★바나나	단호박죽	★포도	야채죽	
점심식사	기장밥 황태국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 부대찌개①②③⑥⑨⑩⑬⑬ 달걀스크램블①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	✓소보로비빔밥⑤⑥⑬⑬ (쇠고기, 당근, 양파) 들깨묵국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 두부된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 감자샐러드⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	★찐감자/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	시리얼/우유②⑤⑥	쌀과자⑤/보리차		
열량(Kcal)/단백질(g)	600/29	526/18	593/19	504/20	574/29	

[원산지 표시 대상 품목(29가지)]

· 농축산물⑨ : 쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함), 쌀 (반죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루)
· 수산물⑩ : 낚시 조피물락 참돔, 마두라지, 뱀장어, 낚시 명태(황태), 북어 등 건조한 것은 제외, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 대방어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁치, 멍게, 방어, 전복, 부세
· 식육가공품 : 국내에서 가공된 햄류, 소시지류 등 식육가공품은 배합 비율에 따른 원산지 표시 대상 (3순위까지) 중 가공품에 사용된 식육(돼지고기, 쇠고기, 닭고기 등 축산물)의 원산지 표시
· 수산물가공품 : 수산물을 원산지 표시 대상 품목(20) 중 사용된 원료의 배합 비율이 높은 2순위까지 원산지 표시
※ 모든 음식에 사용된 특정 원료의 원산지가 같은 경우 그 원료에 대해서 일괄 표시 가능

[식품 알레르기 유발물질]

♥ 식품 알레르기 유발 가능 식품 : ①난류, ②우유, ③계란, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야채류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱견과류 (견과류, 견과류)
♥ 이 식단은 식품 알레르기 유발 가능 식품 표시 식단입니다. 각 메뉴명 옆에는 식품 알레르기 유발 가능 식품 번호가 표시되어 있습니다. 해당 어린이가 있는 경우 가정에는 사설로 연락을 취해주시고 사설에서는 적절한 대체식품으로 제공하여 주시기 바랍니다.

※⑬야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		닭고기				쇠고기 (국내산 한우 or 육우 or 젓소)			
	백미	흑미	잡쌀	누룽지	두부류	고춧가루	간장	닭살	닭	닭	쇠고기	쇠고기	소보로	갈비탕
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산
	오리고기	오리고기	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공식품 (식·육 제품일 경우)													
	너비아니구이	너비아니구이	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥	돈육가지덮밥
	돼지고기국내산	쇠고기국내산	오리 국내산	돼지고기 국내산	쇠고기 국내산	돼지고기 국내산	쇠고기 국내산	돼지고기 국내산	쇠고기 국내산	돼지고기 국내산	쇠고기 국내산	돼지고기 국내산	쇠고기 국내산	쇠고기 국내산



식품의약품안전처



부산광역시



영도구청



고신대학교



부산영도구
어린이급식관리지원센터